

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Кайкина Л.А.
Протокол № 1 от
«29» августа 2018 г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя инт. УВР
МАОУ «СОШ №124»
Назарова О.С.
«30» августа 2018 г.

«Утверждено»
Руководитель
МАОУ «СОШ №124»
Масленко И.В.
«30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Чиртулов Евгений Сергеевич

по физической культуре, 8 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

2018-2019 учебный год г. Пермь

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **8 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
 2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.
- На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	8 классы	3	Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контро ля	Д/з	Дата проведения	
									план	Фа кт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимально й скоростью 30 м с низкого старта		Компле кс 1		
				Совершенств ование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использовани я л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимально й скоростью с низкого старта		Компле кс 1		
				Совершенств ование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширова	Уметь пробегать 60м с максимально й скоростью с		Компле кс 1		

					ние. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	низкого старта				
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров : <u>Мальчи</u> – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9.8; <u>Девочки</u> – «5» - 9,5; «4» - 9.8; «3» - 10,0;	Комплексы 1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых. Отталкивание . Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные	Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплексы 1		

					беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств					
				Комбинированный	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых. Отталкивание . Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Прыжок в длину с разбега : <u>Мальчики</u> – «5» - 400 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см; <u>Девочки</u> – «5» - 370 см;	Комплекс 1		

							«4» - 340 см; «3» - 320 см;			
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500м (2000 м).	<u>Мальчики</u> – «5» - 9.00; «4» - 9.30; «3» - 10.00; <u>Девочки</u> – «5» - 7.30; «4» - 8.00; «3» - 8.30;	Комплексы 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплексы 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплексы 1		

					Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.					
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Комплекс 1		

				Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонталь ных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливост и. Правила использовани я л/а упражнений для развития выносливост и.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 1		
				Контрольный	Бег 2 км. Развитие выносливост и. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	<u>Мальч ики:</u> 10.00 мин. <u>Девочк и:</u> 12.00 мин.	Компле кс 1		
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики).	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастическ их упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Компле кс 2		

					Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на		Комплексы 2		

					движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастическ ой скамейке. Развитие силовых способностей	перекладине				
				Контрольный	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Оценка техник и выпол нения подтяг ивания : <u>Мальч ики:</u> «5 »-9; «4»-7; «3»-5; <u>Девочк и:</u> «5»-17; «4»-15; «3»-8;	Компле кс 2		
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с	Уметь выполнять опорный прыжок		Компле кс 2		

					предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.					
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2		
				Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2		

					способностей					
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		Компле кс 2		
				Комплексный	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		Компле кс 2		
				Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		Компле кс 2		

					.					
				Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей .	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Оценка техник и выполнения акробатических элементов	Комплексы 2		
4	Лыжная подготовка		14	Изучение нового материала	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении . Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
				Совершенствование ЗУН	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Преодоление	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		

					бугра и подъёмом скользящим бегом.					
				Обучающий Совершенствование ЗУН	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении и бугра	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
				Обучающий Совершенствование ЗУН	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении и бугра	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
				Обучающий Совершенствование ЗУН	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		

					ходе. Согласованно сть движений рук и ног в одновременн ом двухшажном коньковом ходе при передвижени й в пологий подъём. Поворот упором.					
				Обучающий Совершенств ование ЗУН	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременн ом одношажном ходе. Согласованно сть движений рук и ног в одновременн ом двухшажном коньковом ходе при передвижени й в пологий подъём. Поворот упором.	Уметь выполнять технику способов передвижени я на лыжах		Компле кс 3		
				Обучающий Совершенств ование ЗУН	Отталкивание руками в одновременн ом двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному	Уметь выполнять технику способов передвижени я на лыжах		Компле кс 3		

					переносу на неё массы тела и входу в поворот.					
			Обучающий Совершенствование ЗУН	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3			
			Комбинированный Контрольный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения подъёма скользящим бегом.	Комплексы 3			
			Комбинированный Контрольный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном	Уметь выполнять технику способов передвижения	Оценить технику выпол	Комплексы 3			

					ом двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременн о с перемещение м массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.	я на лыжах	нения подъём а скольз ящим бегом.			
				Комбинирова нный Контрольный	Поворот переступание м в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременн ом двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолевани и бугра .	Уметь выполнять технику способов передвижени я на лыжах	Оцени ть техник у выпол нения преодо левани и бугра	Компле кс 3		
				Контрольный	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтрол ь на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижени я на лыжах	Без учёта времен и	Компле кс 3		
				Контрольный	Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременн ых ходах, бесшажном и	Уметь выполнять технику способов передвижени я на лыжах	Оцени ть техник у выпол нения поворо та упором	Компле кс 3		

					одношажном. Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом).		. <u>Мальчики:</u> «5»- 16.00; «4»- 17.00; «3» - 18.30; <u>Девочки:</u> «5»- 18.00; «4»- 19.00; «3»- 20.00;			
				Контрольный	Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъём <u>Мальчики:</u> «5»- 16.00; «4»- 16.00; «3»- 17.30; <u>Девочки:</u>	Комплексы 3		

							<u>и:</u> «5»- 17.00; «4»- 18.00; «3»- 19.00;			
5	Спортивные игры	Баскетбол	16	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей . Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		

					головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей .					
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей .	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техник и ведения мяча в движении с разной высотой отскока и	Комплекс 3		

					сопротивлени ем. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлени ем. Личная защита. Учебная игра. Развитие координацио нных способностей .		измене нием направ ления			
				Комбинирова нный	Сочетание приёмов передвижени е и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлени ем. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлени ем. Личная защита. Учебная игра. Развитие координацио нных способностей .	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Компле кс 3		
				Комбинирова нный	Сочетание приёмов передвижени е и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлени ем. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Компле кс 3		

					мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей .					
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей .	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техник и броска одной рукой от плеча	Комплексы 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		

					способами в тройках с сопротивлени ем. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координацио нных способностей .					
				Комбинирова нный	Сочетание приёмов передвижени е и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлени ем. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлени ем. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координацио нных способностей . Самоконтрол ь.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Компле кс 3		
				Комбинирова нный	Сочетание приёмов передвижени е и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлени ем. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Компле кс 3		

					Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техник и штрафного броска	Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		

					сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей					
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		

					сопротивлени ем. Развитие координацио нных способностей					
				Комбинирова нный	Сочетание приёмов передвижени я и остановок. Ведение мяча с сопротивлени ем. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлени ем. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодейст вие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координацио нных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Компле кс 3		
				Комбинирова нный	Сочетание приёмов передвижени я и остановок. Ведение мяча с сопротивлени ем. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлени ем. Быстрый прорыв 2х1,	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техник и ведени я мяча с сопрот ивлени ем	Компле кс 3		

					3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
6	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		

				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 2000м (мальчики), 1500 м	Уметь бежать 2 км (мальчики),	Бег <u>Мальч</u>	Комплекс 4		

					(девочки) (мин). Развитие выносливость и. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1,5 км (девочка)	<u>ики</u> – «5» - 9,00; «4» - 9,30; «3» - 10,00; <u>Девочки</u> <u>и</u> – «5» - 7,30; «4» - 8.00; «3» - 8.30;			
7	<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимально й скоростью с низкого старта		Компле кс 4		
				Комбинированный	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использовани я л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимально й скоростью с низкого старта		Компле кс 4		

				Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Финиширова ние. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использовани я л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимально й скоростью с низкого старта		Компле кс 4		
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимально й скоростью с низкого старта	Бег 60 метров : <u>Мальч ики</u> – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9.8; <u>Девочк и</u> – «5» - 9,5; «4» - 9.8; «3» - 10,0;	Компле кс 4		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинирова нный	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Отталкивание . Метание теннисного	Уметь прыгать в высоту с 11- 13 беговых шагов, метать мяч на		Компле кс 4		

					мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использовани я л/а упражнений для развития скоростно- силовых качеств	дальность				
				Комбинирова нный	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Отталкивание . Метание 150 г мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использовани я л/а упражнений для развития скоростно- силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11- 13 беговых шагов, метать мяч на дальность	Оценка техник и прыжк а в высоту , метани я: <u>Мальч ики</u> – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; <u>Девочк и</u> – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м;	Компле кс 4		

