Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №6»

«Рассмотрена» на заседании МО Протокол № 1 от 29.08.2022г **«Согласована»** Методист Ярославцева Ю.В. от 29.08.2022 г

«Утверждена» Приказом МАОУ СОШ №6 От 30.08.2022г. № 96-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основного общего образования 8 класс на 2022-2023 учебный год

> Составил: Чухин Максим Владимирович учитель физической культуры

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №6»

«Рассмотрена»

на заседании МО Протокол № 1 от 29.08.2022г

«Согласована»

Методист Ярославцева Ю.В. от $29.08.2022 \ \Gamma$

«Утверждена»

Приказом МАОУ СОШ №6 От 30.08.2022г. № 96-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основного общего образования 8 класс на 2022-2023 учебный год

Составил: Чухин Максим Владимирович

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 8 **класса** для основного общего образования разработана с использованием нормативноправовой базы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004г. №1089 « Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года №189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего. Среднего общего образования, на 2014-2015 учебный год (Приказ Министерства образования и науки РФ №253 от 31 марта 2014г.);
- Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне»
- Базисный учебный план Министерства образования и науки Российской Федерации (приказ Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. №1312
- От 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне»
 - Примерные программы (по каждому предмету)
 - Учебный план 7-9 классов МАОУ СОШ №6 на 2016-2017 учебный год

информационно-методических материалов:

Данная программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006г.

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
 - Подготовка к сдаче норм «ГТО»

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для основного общего образования и в соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 6 программа рассчитана на преподавание курса физической культуры в 9 классе в объеме 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 8 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Пегкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа нижней жерди, одной ногой нижней жердью, бедре, соскок (девушки). сзади на круги над

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Пегкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 классы)

No	Вид программного	Количество часов (уроков)
Π/Π	материала	Класс
		8
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о	В процессе урока
	физической культуре	
1.2	Спортивные игры	18
	(волейбол)	
1.3	Гимнастика с элементами	18
	акробатики	
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

В рабочей программе установлен 3 час по теме «Олимпийское движение». 8 класс

No	Тема урока
урок	
a	
5	Олимпийские игры в Древней Греции

13	Олимпийская символика
20	Церемония открытия и закрытия Олимпийских игры
29	Олимпийские принципы
41	Россия в истории Олимпийских игр
49	Олимпийское движение вчера и сегодня
62	Хроника летних Олимпийских игр
70	Зимние Олимпийские игры: история хронология
83	Олимпийские игры в Москве
95	Зимние Олимпийские игры в Сочи - 2014

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

Демонстрировать (навыки)

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
способности			
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на	5,5	5,9
	руку, с		
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине	7	12
	руки за головой, кол-во раз		
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м Без учета времен		мени
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,7	9,4

По окончании 9 класса, обучающиеся должны: Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Уметь

№ п/п	Виды испытаний		Мальчики			Девочки	
	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязате.	льные испытания (тесты)						
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытан	ния (тесты) по выбору:	,	,			1	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-		-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков		В	соответствии с возрастны	ми требованиями	1	
	видов испытаний (тестов) стной группе	11	11	11	11	11	11

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить	6	7	8	6	7	8
для получения знака отличия Комплекса**					!	

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	_
	Поднимание туловища, лежа на спине	_	18
	руки за головой, кол-во раз		
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти	10,0	14,0
	кувырков, с.		
	Броски малого мяча в стандартную	12,0	10,0
	мишень, м.		

Виды испытаний (тесты) и нормы

- *Для бесснежных районов страны.
- ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 9 классы // М.2003 год;
- Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 6 класс//Волгаград, 2008 год;
- Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгаград, 2008 год;
- Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгаград, 2008 год;
- Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
- Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгаград 2010 год;
 - П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
 - В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
- С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
 - В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 11 классы // М.2006 год;
 - В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
 - Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
 - В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
 - Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
 - Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;

Компакт-диски:

- Физическая культура, 1 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;
- Азбука волана, 2011 год;

Перечень учебно- методического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;

- Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;
- Компьютерные презентации по темам.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- http://method.novgorod.rcde.ru http://method.novgorod.rcde.ru http://method.novgorod.rcde.ru http://method.novgorod.rcde.ru http://method.novgorod.rcde.ru http://method.novgorod.rcde.ru http://method.novgorod.rcde.ru http://method.novgorod.ru http://metoguveckoe xpanunume http://meto
- http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
 - http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
 - http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
 - http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
 - http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».

Тематическое планирование 8 класс

Тема урока	Тип и номер урока	Элементы содержания	требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	пров	та едени н фак т
		Лег	кая атлетика 12 часов			1	ı
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч) Подготовк а к сдаченорм	Вводный 1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств		
«ГТО»	Совершенствования 2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств		
	Совершенствования 3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног		

	Совершенствования 4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Упр.на развитие скоростных качеств, силу ног
	Совершенствования 5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Олимпийские игры в Древней Греции	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низ- кого старта (60 м)	Текущий	Упр.на развитие скоростных качеств, силу ног
	Учетный б	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низ- кого старта (60 м)	M.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,0 с.	Упр.на развитие скоростных качеств, силу ног
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч) Подготовк	Комбинированный 7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Упр.на развитие скоростных качеств, силу ног

а к сдаче		легкоатлетических упраж-				
норм		нений для развития				
«ГТО»		скоростно-силовых				
		качеств				
	Комбинированный 8	Прыжок в длину с 11-13		Текущий	Упр. на	
		беговых шагов.			развитие	
		Отталкивание. Метание			скоростно-	
		мяча (150ϵ) на дальность с			силовых	
		5-6 шагов. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с		качеств	
		Специальные беговые	13-15 беговых шагов;			
		упражнения	метать на дальность мяч			
	Комбинированный 9	Прыжок в длину с 11-13		Текущий	Упр.на силу	
		беговых шагов. Фаза поле-			ног и рук	
		та. Приземление. Метание				
		мяча (150 г) на дальность с				
		5-6 шагов. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с			
		Специальные беговые	13-15 беговых шагов;			
		упражнения	метать на дальность мяч			
	Учетный 10	Прыжок в длину на	Уметь: прыгать в длину с	M.:	Упр.на силу	
		результат. Техника	13-15 беговых шагов;	400,380,	ног и рук	
		выполнения метания мяча	метать на дальность мяч	360 см;		
		с разбега		д.: 370,		
				340, 320		
				СМ		
Бег на	Комбинированный 11	Бег <i>(1500 м - д., 2000 м -</i>	Уметь: пробегать дис-	Текущий	Упр. на силу	
средние		м.). ОРУ. Специальные бе-	танцию 1500 (2000) м		ног и рук	
дистанции		говые упражнения.				
(2 ч)	Комбин	Спортивная игра «Лапта».		N. 0.00 0.20 10.00	Упр. на силу	
Подготовк	иро- ванный	Пра- вила соревнований.		М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин;	ног и рук	
а к сдаче	ванный 12	Развитие выносливости		Д.: 7,30,		
норм				8,00,		
«ГТО»			10	8,30 мин		
D ~~	***	1	тивные игры 18 часов	Такулий	17	
Волейбол	Изучение нового мате-	Стойки и передвижения	<i>Уметь</i> : играть в волейбол	Текущий	Упр.на силу	
(18 ч)	риала 13	игрока. Комбинации из ра-	по упрощенным прави-		рук на развитие	

	зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам Олимпийская символика	лам; выполнять техниче- ские действия в игре		координационн ых качеств	
Совершенствования 14 Соверше нст- вования 15	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых качеств, силу рук	
Совершенствования 16	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых качеств, силу рук	
Совершенствования 17	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Упр. на развитие координационн ых качеств, силу рук	

		упрощенным правилам				
I	Комбинированный 18	Комбинации из	Уметь: играть в волейбол	Текущий		
		разученных перемещений.	по упрощенным прави-		Упр. на	
		Верхняя передача мяча в	лам; выполнять техниче-		развитие	
(Совершенствования 19	парах через сетку.	ские действия в игре		координационн ых качеств	
		Передача мяча над собой			ых качеств	
		во встречных колоннах.				
(Совершенствования 20	Нижняя прямая подача,				
	- 02 -0 p	прием подачи. Прямой				
		нападающий удар после				
		подбрасывания мяча				
		партнером. Игра по				
		упрощенным правилам				
		Церемония открытия и				
		закрытия Олимпийских				
		игры				
(Совершенствования 21	Комбинации из	Уметь: играть в волейбол	Текущий	Упр. на	
		разученных перемещений.	по упрощенным прави-		развитие	
		Верхняя передача мяча в	лам; выполнять техниче-		координационн ых качеств	
		парах через сетку.	ские действия в игре		ых качеств	
		Передача мяча над собой				
		во встречных колоннах.				
		Отбивание мяча кулаком				
		через сетку. Нижняя				
		прямая подача, прием				
(Совершенствования 22	подачи. Прямой				
		нападающий удар после				
		подбрасывания мяча				
		партнером. Игра по				
		упрощенным правилам				
I	Комбинированный 23	Комбинации из	Уметь: играть в волейбол	Оценка техники передачи	Упр. на	

Совершенствования 24 Совершенствования 25 Совершенствования 26	разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	мяча в тройках после перемещения Текущий	развитие координационн ых качеств, силу рук Упр. на развитие координационн ых качеств	
	Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам				
Совершенствования 27	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять техниче-	Текущий	Упр. на развитие координационн	
Совершенствования 28	после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача,	ские действия в игре		ых качеств, силу рук	

Совершенство	разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Упр. на развитие координационн ых качеств, силу рук	
	Олимпийские принципы	имнастика 18 часов			
Висы. Строевые упражнения (6 ч) Подготовк а к сдаче норм «ГТО»		Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса и рук	

	способностей. Техника				
	безопасности				
Совершенствования 32	Выполнение команды	Уметь: выполнять строе-	Текущий	Упр. на	
F T T T T T T T T T T T T T T T T T T T	«Прямо!». Повороты	вые упражнения; комби-		развитие силы	
	направо, налево в	-		брюшного	
	движении. ОРУ с	нацию на перекладине		пресса, рук	
	гимнастической палкой.			1 712	
	Подъем переворотом в				
Соверше	упор толчком двумя				
нст-	руками (м.); махом одной				
вования	ногой толчком другой				
33	подъем переворотом (д.).				
	Подтягивания в висе.				
	Упражнения на				
	гимнастической скамейке.				
	Развитие силовых спо-				
	собностей				
Совершенствования 34	Выполнение команды	Уметь: выполнять строе-	Текущий	Упр. на	
•	«Прямо!». Повороты	вые упражнения; комби-		развитие силы	
	направо, налево в	нацию на перекладине		брюшного	
	движении. Выполнение	падтье на перекладите		пресса, рук	
	комплекса ОРУ с				
	гимнастической палкой.				
	Подъем переворотом в				
Соверше	упор толчком двумя				
нст- вования	руками (м.). Махом одной				
35	ногой толчком другой				
	подъем переворотом (д.).				
	Подтягивания в висе.				
	Упражнения на				
	гимнастической скамейке.				
	Развитие силовых				

		способностей			
	Учетный 36	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 <i>р.;</i> д.: 17-15-8 <i>р</i> .	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног
Опорный прыжок. Строевые упражнен ия (6 ч)	Изучение нового материала 37	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Упр. на силу ног
	Совершенствования 38	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущи й	Упр. на силу ног
	Совершенствования 39	Выполнение команды «Прямо!». Повороты	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный	Текущий	Упр.

		направо, налево в	прыжок		на силу ног	
	Совершенствования 40	движении. ОРУ в				
		движении. Прыжок				
		способом «согнув ноги»				
	Совершенствования 41	(м.). Прыжок боком с				
		поворотом на 90°. ОРУ с				
		мячами. Эстафеты.				
		Развитие скоростно-				
		силовых способностей				
		Россия в истории				
		Олимпийских игр				
	Учетный 42	Прыжок способом «согнув	Уметь: выполнять строе-	Оценка техники опорного	Упр.	
		ноги» (м.). Прыжок боком	вые упражнения; опорный	прыжка	на силу ног	
		с поворотом на 90°. ОРУ с	прыжок; выполнять ком-			
		мячами. Эстафеты.	плекс ОРУ с мячом			
		Развитие скоростно-				
		силовых способностей				
Акробати	Изучение нового мате-	Кувырок назад, стойка	Уметь: выполнять ком-	Текущий	Упр. на	
ка,	риала 43	ноги врозь (м.). Мост и	бинации из разученных		развитие	
лазание (6		поворот в упор на одном	элементов		координационн	
ч)		колене. ОРУ в движении.			ых качеств	
		Лазание по канату в два				
		приема. Развитие силовых				
	TC 9 44	способностей				
	Комплексный 44	Кувырки назад и вперед,	Уметь: выполнять ком-	Текущий	Упр. на	
		длинный кувырок (м.).	бинации из разученных		развитие	
		Мост и поворот в упор на	элементов		координационн ых качеств	
		одном колене. ОРУ в дви-			ых качеств	
		жении. Лазание по канату				
		в два-три приема. Разви-				
	If a series ≃ 45	тие силовых способностей		Т	***	
	Комплексный 45	Кувырки назад и вперед,	Уметь: выполнять ком-	Текущий	Упр. на	
		длинный кувырок (м.).			развитие	

		Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	бинации из разученных элементов		координационн ых качеств	
	Комплексный 46	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполн ять ком- бинаци и из разучен ных элемент	Текущи й	Упр. на развитие координационн ых качеств, силу ног	
	Комплексный 47	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Упр. на развитие координационн ых качеств, силу ног	
	Учетный 48	е песту в два-три приема. Развитие силовых способностей		Выполн ение на оценку акробат ических элемент ов	Упр. на развитие координационн ых качеств, силу ног	
		Лыж	ная подготовка18 часов	-1		
Лыжная подготовк а (18 ч.) Подготовк а к сдаче	Совершенствования 49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Прохождение дистанции до 4,5км	Уметь: выполнять лыжные ходы	Текущий	Упр. на силу рук	

норм «ГТО»		Олимпийское движение вчера и сегодня			
	Совершенствования 50 Совершенствования 51	Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный	Уметь: выполнять скользящий шаг, попеременный	Текущий	Упр. на силу рук, ног
	•	двухшажный ход	двухшажный ход		
	Совершенствования 52	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 4,5	Уметь: выполнять попеременный четырехшажный ход	Текущий	Упр. на силу ног и рук
	Комбинированный 53	Подъем «полу-елочкой». Спуски и повороты.	Уметь: выполнять подъем «полу-елочкой», спуск,	Текущий	Упр. на силу рук и ног
	Совершенствования 54	Прохождение дистанции 3 км	поворот, лыжные ходы		
	Комбинированный 55				
	Совершенствования 56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	Уметь: выполнять одновременный одношажный ход	Текущий	Упр. на силу ног и рук
	Совершенствования 57	Техника передвижения на лыжах с использованием	Уметь: выполнять лыжные ходы, спуск,	Текущий	Упр. на силу рук и ног
	Совершенствования 58	изученных ходов, спусков и подъёмов на скорость	подъем		
	Контрольный 59	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: выполнять попеременный четыхшажный ход	Оценка техники попеременного четырехшажного хода	
	Комбинированный 60	Попеременный двухшажный ход.	Уметь: выполнять попеременный	Текущий	Упр. на силу
	Совершенствования 61	Одновременный одношажный ход	двухшажный, одновременный		рук и ног
	Совершенствования 62	(стартовый вариант). Подъём скользящим	одношажный ходы, подъем, поворот		

	Совершенствования 63	шагом. Повороты плугом при спуске Хроника летних Олимпийских игр Переход с попеременного хода на одновременный. Прохождение дистанции 4 км	Уметь: выполнять попеременные, одновременные ходы	Текущий	Упр. на силу ног и рук	
	Совершенствования 64	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью с использованием изученных ходов.	Уметь: выполнять лыжные ходы	Текущий	Упр. на силу рук и ног, на развитие скоростной выносливости	
	Совершенствования 65				Упр. на силу ног и рук	
	Учетный 66	Прохождение дистанции 3 км. на результат	Уметь: выполнять лыжные ходы	M: «5» 16.00, «4» 17.00, «3» 18.00; Д: «5»19.30, «4» 20.30, «3» 21.30	Упр. на силу рук и ног, на развитие скоростной выносливости	
	1	Спор	тивные игры 27 часов		1	
Баскетбол (27 ч.)	Комбинированный 67 Комбинированный 68	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых способностей	

Комбинированный 70 Комбинированный 71	Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Зимние Олимпийские игры: история хронология	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук	
Комбинированный 72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро- сок двумя руками от	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук	

	лбинированный 74	головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
	лбинированный 75	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с	Уметь: играть в баскет- бол по упрощенным пра- вилам; выполнять техни- ческие действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых способностей,	
Ком	лбинированный 76	места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			силу рук	
Ком	лбинированный 77	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук	

Комбинированный 78	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук
Комбинированный 79 Комбинированный 80	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр.на развитие координационн ых способностей, силу рук
Комбинированный 81 Комбинированный 82	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук и ног

Комбинированный 83	задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	Уметь: играть в баскет- бол по упрощенным пра- вилам; выполнять техни-	Текущий	Упр. на развитие координационн
Комбин иро- ванный 84	приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с со-	ческие действия в игре		ых способностей, силу рук и ног
Комбин иро- ванный 85 Комбинированный 86	противлением. Развитие координационных способностей Олимпийские игры в Москве			V-v-v-
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Упр.на развитие координационн ых способностей, силу рук
Комбинированный 87	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущи й	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук и ног

	ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x], 3 x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей				
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук и ног	

		способностей				
	Комбинированный 90	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук	
		Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x2, 4 x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
	Комбинированный 92	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационн ых способностей, силу рук и ног	
	Комбинированный 93	с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3 x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
G	Larger and an array vi 04		кая атлетика 9 часов	Town	T 7.	
Спринтер-	Комбинированный 94	Низкий старт (30-40 м).	Уметь: бегать 60 м с	Текущий	Упр. на	

ский бег, эс- тафетный бег (5 ч) Подготовк а к сдаче норм «ГТО»	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	максимальной скоростью с низкого старта		развитие скоростных качеств	
Комбинированный 95	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств Зимние Олимпийские игры в Сочи - 2014	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	й	Упр. на развитие скоростных качеств	
Комбинированный 96 Комбинированный 97	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль- ные беговые	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног	
Учетный 98	упражнения. Развитие скоростных качеств Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	M.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,0 с.	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног	

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч) Подготовк а к сдаче норм «ГТО»	Комбинированный 99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног	
	Комбинированный 100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног	
	Комбинированный 101	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Упр. на развитие скоростно- силовых качеств	
	Комбинированный 102	Прыжо	Уметь:		Упр. на силу	
		к в	прыгат		ног и рук	
		высоту	ь в			
		c 11-13	высоту			
		беговых	c 11-13			

шагов.	беговы		
Метани	X		
е мяча	шагов;		
(150 г)	метать		
на	мяч на		
дальнос	дальнос		
ть с 5-6	ТЬ		
шагов.			
ОРУ.			
Специ-			
альные			
беговые			
упражн			
ения			