


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №81» г. Перми

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

 /Л.С. Чернова/
Протокол № 1
«29» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

 /Г.Н. Шилова/
«30» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор



А.В. Куклина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету физическая культура
для 8 класса

на 2019-2020 учебный год
Базовый уровень

Составитель: Л.С. Чернова,
учитель физической культуры
высшей категории

Пермь, 2019 - 2020

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, ставящихся 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.

Рабочая программа по физической культуре для **8 класса**, составлена 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.

Содержание обучения по предмету в 8 классе

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.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

	Тема беседы	№урока
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,19,33,53
2.	Питание и питьевой режим	7,26,50,54
3.	Двигательный режим	4,27,51
4.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	8,28,52
5.	Режим дня школьника	2,29,55
6.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	9,30,56
7.	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,31,57
8.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	10,32,58

9.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	11,34,59
10	Развитие физических качеств	12,35,60
11	Основные формы занятий физической культурой	13,36,61
12	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма	14,37,67
13	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой	15,38,63
14	Основные причины травматизма	16,39,64
15	Одежда и обувь	6,40,65
16	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	17,41,66
17	Первая помощь при травмах	18,42,67
18	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры	20,43,68
19	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	21,44
20	Значение ЗОЖ	22,45
21	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	3,46
22	Дневник самоконтроля	23,47
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	24,48
24	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении	25,49

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	24
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6

Требования к уровню подготовки

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

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

- педагогические, физиологические и психологические 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:

- 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:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с

Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень, м

Место предмета физическая культура в учебном плане

Курс физической культуры изучается в 8 классе из расчёта 3 часов в неделю 102 часа в год. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Календарно - тематическое планирование по физической культуре в 8 классе (34 недели, 102 часа, 3ч/нед)

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	21	12							9
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		12	6				15	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18					
6	Лыжная подготовка	24					30			
	Всего часов:	102	24		24		30		24	

**Поурочно - тематическое планирование по физической культуре
для 8 класса**

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12	
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1	
2	2	Специальные беговые упражнения	1	
3	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 60м - учет. Бег 4мин.	1	
4	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Бег 400м	1	
5	5	Низкий старт. Стартовый разгон. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1	
6	6	Бег 1500м с высокого старта	1	
7	7	Бег 100м с промежуточного старта. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1	
8	8	Прыжковые упражнения с места. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1	
9	9	Промежуточный старт .. Медленный бег 10 мин.	1	
10	10	Бег 3000м без учета времени	1	
11	11	Прыжок в высоту	1	
12	12	Челночный бег 4 по 9 м с предметами	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12	
13	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	

		Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
14	2	Ведение и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
15	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в парах	1	
16	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Штрафной бросок	1	
17	5	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). Проход под кольцо с ведением	1	
18	6	Ловля, передача, броски. Передача мяча в движении	1	
19	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
20	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1	
21	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1	
22	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1	
23	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1	
24	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	
25	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
26	2	Кувырки вперед в группировке	1	
27	3	Кувырки назад в группировке.	1	
28	4	Кувырок назад и вперед нога накрест	1	
29	5	Упражнения с мячом. Равновесие.	1	

		Мостик		
30	6	Кувырок назад в стойку ноги врозь	1	
31	7	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1	
32	8	Длинный кувырок в упор присев. Полушпагат	1	
33	9	Акробатическая комбинация из 5 элементов	1	
34	10	Комбинация со скакалкой	1	
35	11	Низкая перекладина. Висы	1	
36	12	Наскок в упор. Равновесие	1	
37	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Подъем переворотом «уголок».	1	
38	14	Переворот вперед, назад. Сед боком. Подтягивание, поднимание туловища.	1	
39	15	Вис на подколенках, переворот в висе	1	
40	16	Лазание по канату	1	
41	17	Тест на гибкость (наклоны вперед сидя). Соединение из 3-4 элементов.	1	
42	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1	
43	19	Опорный прыжок – ноги врозь	1	
44	20	Опорный прыжок – ноги согнув	1	
45	21	Опорный прыжок – боком (Д)	1	
46	22	Подвижные игры «Перестрелка»	1	
47	23	Упражнения на гимнастической стенке	1	
48	24	Упражнения в равновесии	1	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1	
51	3	Попеременный двухшажный ход	1	
52	4	Повороты переступанием в движении	1	

53	5	Подъем в гору скользящим шагом	1	
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1	
57	9	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1	
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1	
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1	
61	13	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1	
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1	
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1	
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1	
67	19	Коньковый ход.	1	
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
69	21	Торможение и поворот упором	1	
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1	
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1	

73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1	
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1	
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	15	
79	1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
80	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1	
81	3	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1	
82	4	Учебная игра в баскетбол.	1	
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
84	6	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1	
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1	
86	8	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
87	9	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1	
89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1	
90	12	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1	
91	13	Учебная игра в волейбол.	1	
92	14	Верхняя и нижняя передачи через сетку	1	

		в тройках		
93	15	Итоговая учебная игра в волейбол	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9	
94	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
95	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1	
96	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
97	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
98	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1	
99	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1	
100	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1	
101	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	
102	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1	

Оценка достижений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии

систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учебно-методическое обеспечение программы

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

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

Раздел	Тип урока	Тема урока, элементы содержания, домашнее задание	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (12 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	<i>Низкий старт (30-40 м).</i> Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</i> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	<i>Низкий старт (30-40 м).</i> Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	<i>Низкий старт (30-40 м).</i> Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		

	Совершенствования	<i>Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Учетный	<i>Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «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.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	<i>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный	<i>Прыжок в длину с 11-13 Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный	<i>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		

	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ланта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000)м	Текущий		
	Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин		
Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на	Текущий		

	Совершенствования	упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	перекладине			
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования					
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.		

Опорны й прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	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 скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо- том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка		

Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Учетный	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. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов		
Спортивные игры (48 ч)						

Волейб ОЛ (21ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах		
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		

	Совершенствования	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования					
	Совершенствования	Комбинации из 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Комбинированный	Комбинации из 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения		
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					

	Совершенствования					
	Совершенствования	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>Нападающий удар после передачи.</p> <p>Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Текущий		
	Совершенствования					
	Комбинированный	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>Нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p>Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Оценка техники владения мячом, нападающего удара		
	Совершенствования					
Баскетбол (27 ч)	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Текущий		

	Комбинированный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	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 Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					

Комбинированный	игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комбинированный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный					
Комбинированный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий		

	Комбинированный	рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	технические действия в игре			
	Комбинированный Комбинированный	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 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска		

	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 X 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	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 X 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	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 X 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 X 1, 3 X 2, 4 X 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					

	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Лыжная подготовка (18 ч)						
Техника лыжных ходов	Комбинированный	Скользкий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств ТБ	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Изменение стоек спуска. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Подъём скользящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный Комбинированный	Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «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.		

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	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		
	Комбинированный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность			
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность			

