

«ШКОЛА-ЛИЦЕЙ №1» ГОРОДА АЛУШТЫ

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол № _____
от 28.08.2018г.

Руководитель МО
 И.А.Бондаренко

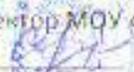
СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
 Т.И.Маценко

от 29.08.2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании педагогического совета
протокол № 26 от 30.08.2018 г.
Введена в действие приказом № 562
от 31.08.2018 г.

Директор МОУ «Школа-лицей№1» г.Алушты
 Е.А.Сергеева



**Рабочая программа по физической культуре для
8-А класса
на 2018-2019 учебный год**

Составил: Бондаренко Иван Антольевич - учитель физкультуры.

г.Алушта
2018 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования на основе:

-Примерной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

-Учебника «Физическая культура. 8 классы А.П.Матвеев-- (М.: Просвещение).2014г ,8 классы / В.И. Ляха (М.:Просвещение).2014г.

-Учебного плана МОУ «Школа-лицей №1» г. Алушты на 2017-2018 учебный год

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часов в 8 – 11 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы – формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Личности, готовой у учащихся основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

— *укреплен*
ие здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— *соверше*
нствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— *развити*
е интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, формам активного отдыха и досуга;

— *обучение* способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на всестороннее раскрытие взаимосвязи и

взаимобусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с

трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в

волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

III. содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, спортивные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям

самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в средней школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основы знаний о физической культуре. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.

Естественные основы

8 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

8 классы. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

8 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

9 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

8 классы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

8 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

8 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Волейбол. Баскетбол

8 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

8 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Самбо

8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий самбо, само страховка, подсечки, зацепы, подхваты

8 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

8 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

8 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Самбо. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Волейбол. Футбол - развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Годовое распределение программного материала (8 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
		Класс
		8 класс
1	Базовая часть	58
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Кроссовая подготовка	12
1.4	Спортивные игры (футбол)	7
1.5	Спортивные игры (волейбол)	9
1.6	Самбо	10
2	Вариативная часть	10
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	10
	Общее количество часов	68

	ИТОГО	68 часов
--	--------------	-----------------

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 8 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки	
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10м сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 30м секунд	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 60м сек.	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 500м мин	1,40	1,55	2,10	2,00	2,15	2,30
Бег 1000м мин.	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2000м мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7+	3+	20+	12+	7+
Подъем туловища за 1мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке 25 сек раз	56	54	52	62	60	58
Метание т/мяча на дальность, (м)	34	31	28	30	27	25

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ЛИЦЕЙ №1» ГОРОДА АЛУШТЫ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8-А класс

I четверть

Раздел : Легкая атлетика(10ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Легкая атлетика(10-часов)						
1	04.09		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по легкой атлетике. Старт, низкий старт.	Инструкция по технике безопасности №1. Бег с низкого старта 10-15 м. Спец беговые упражнения.	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения низкого старта.	Журнал по т/б Беговая дорожка, свисток, секундомер.
2	07.09		Бег на короткие дистанции (30-60 м). Развитие скоростных качеств.	Учёт: бег на короткие дистанции с высокого старта на 30 м. П/и с мячом.	К.Н.: м -«5»-4,7; «4»-5,1; «3» —5,3; д — «5» - 5,0; «4» - 5,4; «3» -5,6	Беговая дорожка, свисток, секундомер.
3	11.09		Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	Обучение : прыжок в длину с места. П/и с мячом.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места.	Сектор для прыжков в длину с места.
4	14.09		Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	Учёт: прыжок в длину с места. П/и с мячом.	К.Н. : м -«5»-2,15; «4»- 1,90; «3» —1,70; д — «5» - 1,80; «4» - 1,60; «3» -1,50	Сектор для прыжков в длину с места.

5	18.09		Челночный 3X10 м. Развитие координационных способностей.	<u>Обучение:</u> челночный бег 3X10 м. П.и с мячом.	Оценка техники выполнения челночного бега 3X10м	Фишки, свисток, секундомер.
6	21.09		Челночный 3X10 м. Развитие координационных способностей.	<u>Учёт:</u> челночный бег 3X10 м. П/и с мячом.		Фишки, свисток, секундомер.
7	25.09		Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д). Развитие силовых способностей. Наклоны к ногам. Развитие гибкости.	<u>Обучение</u> подтягиванию (м), сгибанию рук в упоре лежа (д). Наклоны к ногам из положения стоя. П/и с мячом.	Оценка техники подтягивания, сгибания рук в упоре лежа, наклонов к ногам.	Линейка, фишки. Высокая перекладина.
8	28.09		Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д). Развитие силовых способностей. Наклоны к ногам. Развитие гибкости.	<u>Учёт:</u> подтягивание(м), сгибание рук в упоре лежа (д). Наклоны к ногам из положения стоя. П/и с мячом.	К.Н. : м -«5»-12; «4»-8; «3» —6; д — «5» -15; «4» -10; «3» -8	Линейка, фишки. Высокая перекладина.
9	02.10		Метание малого мяча на дальность (коридор 10 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Обучение</u> метанию малого мяча на дальность с места, с разбега 5-6 шагов. П/и с мячом.	Оценка техники метания мяча на дальность.	Фишки, теннисные мячи.
10	05.10		Метание малого мяча на дальность (коридор 10 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Учёт:</u> метание малого мяча на дальность с места, с разбега 5-6 шагов. с мячом. П/и с мячом.	К.Н. : м -«5»-40; «4»-34; «3» —30; д — «5» -27; «4» -21; «3» -19	Фишки, теннисные мячи.

Раздел : Кроссовая подготовка(6-ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Кроссовая подготовка(6-часов)						
11	09.10		Первичный инструктаж по кроссовой подготовке Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Инструкция по технике безопасности №1. <u>Обучение</u> бегу по пересеченной местности. 200 м с высокого старта. П/и с мячом.	Инструктаж Оценка техники бега.	Журнал по т/б Беговая дорожка, свисток, секундомер.
12	12.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Учёт: бег по пересеченной местности. 200 м с высокого старта. П/и с мячом.	К.Н: м -«5»-34; «4»-36, «3» —40; д — «5» - 39; «4» - 40; «3» -45	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
13	16.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Учёт: бег по пересеченной местности. 500 м с высокого старта. П/и с мячом.	К.Н: м -«5»-1,50; «4»-1,55; «3» —2,0; д — «5» - 1,55; «4» - 2,0; «3» -2,10	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
14	19.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Учёт: бег по пересеченной местности. 1000 м с высокого старта. П/и с мячом.	К.Н: м -«5»-3,50; «4»-4,20; «3» —4,50; д — «5» - 4,20; «4» - 4,50; «3» -5,15	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
15	23.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	<u>Обучение</u> бегу по пересеченной местности. 2000 м с высокого старта. П/и с мячом.	Оценка техники бега.	Секундомер, беговая дорожка, свисток.

16	26.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Учёт: бег по пересеченной местности. 2000 м с высокого старта. П/и с мячом.	К.Н: м -«5»-9,0; «4»-9,45; «3» —10,30; д — «5» -10,50; «4» -12,30; «3» -13,20	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
----	-------	--	---	--	--	---------------------------------------

II четверть

Раздел : Футбол(7ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Футбол(7-часов)						
17	06.11		Первичный инструктаж по футболу. Основные приемы и правила игры в футбол. Развитие скоростных и координационных способностей	Инструкция по технике безопасности № 5 Овладение техникой передвижения (без мяча и с мячом). Повороты. Учебная игра в ф/б	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения передвижения (без мяча и с мячом)	Журнал по т/б Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры
18	09.11		Техника ведения футбольного	Учет техники ведения	К.Н техника	Футбольная площадка,

			мяча (внутренней стороной стопы, подъемом стопы)	футб.мяча. (внутренней стороной стопы, подъемом стопы) Учебная игра в ф/б	ведения футб.мяча. (внутренней стороной стопы, подъемом стопы)	свисток, футбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры
19	13.11		Техника удара -остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие силовых качеств	<u>Освоение</u> техники удара-остановки футб.мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в ф/б	Оценка техники удара-остановки футб.мяча внутренней стороной стопы.	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи,, фишки, секундомер, барьеры
20	16.11		Техника удара -остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие силовых качеств	<u>Учет</u> техники удара-остановки футб.мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в ф/б	К.Н техника удара-остановки футб.мяча внутренней стороной стопы.	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи,, фишки, секундомер, барьеры
21	20.11		Техника удара по футбольному мячу. Развитие быстроты и ловкости	<u>Освоение</u> Техники удара по футбольному мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы. Учебная игра в ф/б	Оценка техники удара по футбольному мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи,, фишки, секундомер, барьеры
22	23.11		Техника удара по футбольному мячу. Развитие быстроты и ловкости	<u>Учет</u> техники удара по футбольному мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы. Учебная игра в ф/б	К.Н техники удара по футбольному мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи,, фишки, секундомер, барьеры
23	27.11		Техника жонглирования футбольным мячом. Развитие координации.	<u>Учет</u> жонглирования футбольным мячом. Учебная игра в ф/б	К.Н техники жонглирования футбольным мячом	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры

Раздел : Волейбол(9ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Волейбол(9-часов)						
24	30.11		Первичный инструктаж по волейболу. Основные приемы и правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	Инструкция по технике безопасности № 5 Овладение техникой перемещения (без мяча и с мячем) .Повороты. Стойка волейболиста. Учебная игра - пионербол, два мяча.	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения перемещения (без мяча и с мячем). Стойки волейболиста.	Журнал по т/б Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
25	04.12		Верхняя передача-прием волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	<u>Обучение</u> техники верхней передачи-приема в/б мяча . Работа в парах Учебная игра - пионербол, два мяча.	Оценка техники верхней передачи-приема в/б мяча.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры
26	06.12		Верхняя передача-прием волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	<u>Закрепление</u> техники верхней передачи-приема в/б мяча . Работа в парах Учебная игра - пионербол, два мяча.	Оценка техники верхней передачи-приема в/б мяча.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры
27	07.12		Верхняя передача-прием волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	<u>Учет</u> техники верхней передачи-приема в/б мяча. Работа в парах, у стенки. Учебная игра – волейбол.	К.Н. техники верхней передачи-приема в/б мяча	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры

28	11.12		Нижняя передача-прием волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	<u>Обучение</u> техники нижней передачи-приема в/б мяча . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - волейбол	Оценка техники нижней передачи-приема в/б мяча	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры
29	14.12		Нижняя передача-прием волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	Учет техники нижней передачи-приема в/б мяча . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - волейбол	К.Н. техники нижней передачи-приема в/б мяча.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры
30	18.12		Нижняя подача волейбольного мяча Развитие координационных способностей	<u>Обучение</u> техники нижней подачи в/б мяча . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - волейбол	Оценка техники нижней подачи в/б мяча .	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры
31	21.12		Нижняя подача волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	<u>Закрепление</u> техники нижней подачи в/б мяча. Работа в парах, у стенки. Учебная игра - волейбол	Оценка техники нижней подачи в/б мяча.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры
32	25.12		Нижняя подача волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	Учет техники нижней подачи в/б мяча . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - волейбол	К.Н. техники нижней подачи в/б мяча.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры

III четверть

Раздел : Самбо (10ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Самбо (10-часов)						
33	11.01		Первичный инструктаж по самбо. Возникновение и развитие самбо в России .Правила экиперовка и судейство соревнований по самбо.Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Инструкция по технике безопасности № 5 <u>Обучение</u> приемам самостраховки. Техника самостраховки на спину перекатом через партнёра,изменяя высоту.	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения самостраховки на спину перекатом через партнёра,изменяя высоту.	Журнал по т/б Спортзал, свисток, гимнастические маты.
34	15.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	<u>Учет</u> техники самостраховки на спину перекатом через партнёра,изменяя высоту.	К.Н техники выполнения самостраховки на спину перекатом через партнёра,изменяя высоту.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
35	18.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	<u>Обучение</u> техники самостраховки на бок прыжком через партнёра, кувырком в движении.	Оценка техники выполнения самостраховки на бок прыжком через партнёра, кувырком в движении.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
36	22.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	<u>Учет</u> техники самостраховки на бок прыжком через партнёра, кувырком в движении.	К.Н техники выполнения самостраховки на бок прыжком через партнёра, кувырком в движении.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.

37	25.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	<u>Обучение</u> техники самостраховки вперед из стойки на руки , падение на руки прыжком назад.	Оценка техники выполнения самостраховки вперед из стойки на руки , падение на руки прыжком назад.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
38	29.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Учет техники самостраховки вперед из стойки на руки , падение на руки прыжком назад.	К.Н техники выполнения самостраховки вперед из стойки на руки , падение на руки прыжком назад.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
39	01.02		Упражнения для бросков, выведение из равновесия, нырки, переводы. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	<u>Обучение</u> технике выведения из равновесия, нырков ,переводов.	Оценка техники выведения из равновесия, нырков, переводов.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
40	05.02		Упражнения для бросков, выведение из равновесия, нырки,переводы. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Учет техники выведения из равновесия, нырков, переводов.	К.Н техники выведения из равновесия, нырков, переводов.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
41	08.02		Упражнения для бросков, передняя; задняя подножка, подсечка, зацепы снаружи и внутри. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	<u>Обучение</u> упражнения для бросков, передняя; задняя подножка, подсечка, зацепы снаружи и внутри.	Оценка техники бросков, передней; задней подножки, подсечки, зацепов снаружи и внутри.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
42	12.02		Упражнения для бросков, передняя; задняя подножка, подсечка, зацепы снаружи и внутри. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Учет упражнения для бросков, передняя; задняя подножка, подсечка, зацепы снаружи и внутри	К.Н техники бросков, передней; задней подножки, подсечки, зацепов снаружи и внутри.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.

Раздел: Баскетбол (10ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Баскетбол(10-часов)						
43	15.02		Первичный инструктаж по баскетболу. Возникновение и развитие баскетбола в России. Основные приемы и правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Инструкция по технике безопасности № 5 <u>Обучение</u> техники перемещения (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста. Учебная игра с мячом (2х2,3х3).	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения перемещения (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста.	Журнал по т/б Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры.
44	19.02		Перемещение (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста. Развитие ловкости и быстроты.	<u>Учет</u> перемещения (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста. Учебная игра с мячом (2х2,3х3).	К.Н техники перемещения (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста.	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры.
45	22.02		Ловля-передача б/б мяча от груди, из-за головы правой-левой рукой, отскоком. Развитие ловкости и быстроты.	<u>Обучение</u> техники ловли-передачи б/б мяча от груди, из-за головы правой- левой рукой, отскоком. Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники ловли-передачи б/б мяча от груди, из-за головы правой- левой рукой, отскоком.	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры.
46	26.02		Ловля-передача б/б мяча от груди, из-за головы правой-левой рукой, отскоком.	<u>Учет</u> ловли-передачи б/б мяча от груди, из-за головы правой- левой рукой,	К.Н техники ловли-передачи б/б мяча от груди, из-за головы	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры

			Развитие ловкости и быстроты.	отскоком. Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3)..	правой- левой рукой, отскоком.	ры.
47	01.03		Атака на кольцо «двойной шаг с места». Развитие ловкости и быстроты.	<u>Обучение</u> техники атаки на кольцо «двойной шаг с места». Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники атаки на кольцо «двойной шаг с места».	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры.
48	05.03		Атака на кольцо «двойной шаг с места». Развитие ловкости и быстроты.	<u>Закрепление</u> техники атаки на кольцо «двойной шаг с места». Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники атаки на кольцо «двойной шаг с места».	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры.
49	12.03		Атака на кольцо «двойной шаг с места». Развитие ловкости и быстроты.	Учет атаки на кольцо «двойной шаг с места». Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	К.Н техники атаки на кольцо «двойной шаг с места».	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры.
50	15.03		Броски б/б мяча от груди (1.5-2м.). Развитие ловкости и быстроты.	<u>Обучение</u> техники броскам б/б мяча от груди (1.5-2м.). Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники броска б/б мяча от груди (1.5-2м.).	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры.
51	19.03		Броски б/б мяча от груди (1.5-2м.). Развитие ловкости и быстроты.	<u>Закрепление</u> техники броскам б/б мяча от груди (1.5-2м.). Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники броска б/б мяча от груди (1.5-2м.).	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры.
52	22.03		Броски б/б мяча от груди (1.5-2м.). Развитие ловкости и быстроты.	Учет броскам б/б мяча от груди (1.5-2м.). Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	К.Н техники броска б/б мяча от груди (1.5-2м.).	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, барьеры.

IV четверть

Раздел : Легкая атлетика(10ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Легкая атлетика(10-часов)						
53	02.04		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по легкой атлетике. Старт, низкий старт.	Инструкция по технике безопасности №1. Бег с низкого старта 10-15 м. Спец беговые упражнения.	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения низкого старта.	Журнал по т/б Беговая дорожка, свисток, секундомер.
54	05.04		Бег на короткие дистанции (30-60 м). Развитие скоростных качеств.	Учёт: бег на короткие дистанции с высокого старта на 30 м. П/и с мячом.	К.Н.: м -«5»-4,7; «4»-5,1; «3» —5,3; д — «5» - 5,0; «4» - 5,4; «3» -5,6	Беговая дорожка, свисток, секундомер.
55	09.04		Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	Обучение : прыжок в длину с места. П/и с мячом.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места.	Сектор для прыжков в длину с места.
56	12.04		Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	Учёт: прыжок в длину с места. П/и с мячом.	К.Н. : м -«5»-2,15; «4»- 1,90; «3» —1,70; д — «5» - 1,80; «4» - 1,60; «3» -1,50	Сектор для прыжков в длину с места.
57	16.04		Челночный 3X10 м. Развитие координационных способностей.	Обучение: челночный бег 3X10 м. П.и с мячом.	Оценка техники выполнения челночного бега 3X10м	Фишки, свисток, секундомер.
58	19.04		Челночный 3X10 м. Развитие координационных способностей.	Учёт: челночный бег 3X10 м. П/и с мячом.		Фишки, свисток, секундомер.
59	23.04		Подтягивание на высокой	Обучение подтягиванию (м),	Оценка техники	Линейка, фишки.

			перекладине (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д). Развитие силовых способностей. Наклоны к ногам. Развитие гибкости.	сгибанию рук в упоре лежа (д). Наклоны к ногам из положения стоя. П/и с мячом.	подтягивания, сгибания рук в упоре лежа, наклонов к ногам.	Высокая перекладина.
60	26.04		Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д). Развитие силовых способностей. Наклоны к ногам. Развитие гибкости.	Учёт: подтягивание(м), сгибание рук в упоре лежа (д). Наклоны к ногам из положения стоя. П/и с мячом.	К.Н. : м -«5»-12; «4»-8; «3» —6; д — «5» -15; «4» -10; «3» -8	Линейка, фишки. Высокая перекладина.
61	30.04		Метание малого мяча на дальность (коридор 10 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Обучение</u> метанию малого мяча на дальность с места, с разбега 5-6 шагов. П/и с мячом.	Оценка техники метания мяча на дальность.	Фишки, теннисные мячи.
62	07.05		Метание малого мяча на дальность (коридор 10 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	Учёт: метание малого мяча на дальность с места, с разбега 5-6 шагов. с мячом. П/и с мячом.	К.Н. : м -«5»-40; «4»-34; «3» —30; д — «5» -27; «4» -21; «3» -19	Фишки, теннисные мячи.

Раздел : Кроссовая подготовка(6-ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				

Кроссовая подготовка(6-часов)

63	14.05		Первичный инструктаж по кроссовой подготовке Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Инструкция по технике безопасности №1. <u>Обучение</u> бегу по пересеченной местности. 200 м с высокого старта. П/и с мячом.	Инструктаж Оценка техники бега.	Журнал по т/б Беговая дорожка, свисток, секундомер.
64	16.05		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Учёт: бег по пересеченной местности. 200 м с высокого старта. П/и с мячом.	К.Н: м -«5»-34; «4»-36, «3» —40; д — «5» - 39; «4» - 40; «3» -45	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
65	17.05		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Учёт: бег по пересеченной местности. 500 м с высокого старта. П/и с мячом.	К.Н: м -«5»-1,50; «4»-1,55; «3» —2,0; д — «5» - 1,55; «4» - 2,0; «3» -2,10	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
66	21.05		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Учёт: бег по пересеченной местности. 1000 м с высокого старта. П/и с мячом.	К.Н: м -«5»-3,50; «4»-4,20; «3» —4,50; д — «5» - 4,20; «4» - 4,50; «3» -5,15	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
67	23.05		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	<u>Обучение</u> бегу по пересеченной местности. 2000 м с высокого старта. П/и с мячом.	Оценка техники бега.	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
68	24.05		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Учёт: бег по пересеченной местности. 2000 м с высокого старта. П/и с мячом.	К.Н: м -«5»-9,0; «4»-9,45; «3» —10,30; д — «5» -10,50; «4» - 12,30; «3» -13,20	Секундомер, беговая дорожка, свисток.