

**Пояснительная записка**  
**к рабочей программе 8 класс**

**. Пояснительная записка**

Настоящая программа физическому воспитанию для учащихся 8 класса разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и базисного учебного плана ОУ. Обучение ведётся по типовой программе и авторской программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича( М.: Просвещение; 2010).

Рабочая программа физическому воспитанию представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; календарно-тематический план; перечень учебно-методического обеспечения; требования к уровню подготовки учащихся; перечень контрольно-измерительных материалов. Программа является компенсаторно-адаптационной. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения изобразительного искусства, которые определены стандартом.

Форма итоговой аттестации – тестирование по каждому разделу программы.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2008 № 241 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09 марта 2004 года № 1312.
4. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года;
5. Приказ Министерства образования Сахалинской области №703-ОД от 09.09.2008года «О дополнительных критериях при лицензировании ОУ»
6. Приказ УОКиС администрации городского округа «Поронайский» №745 от15.10.2008 г. «О разработке учебных программ»
7. Письмо министерства образования Сахалинской области от 31.07.2013 №01-110/5050 «О некоторых аспектах разработки учебных планов в общеобразовательных учреждениях».
8. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 N 26755)

9. Устав МБОУ СОШ № 8 г. Поронайска.
10. График учебного процесса на 2016-2017 учебный год.
11. Приказ Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».

Курс физического воспитания направлен на достижение следующих целей, обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного, когнитивно-коммуникативного, деятельностного подходов к физическому воспитанию.

**Цели:**

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

**Срок реализации** рабочей учебной программы 1 год . Федеральный базисный план для ОУ РФ отводит в 8 классе по предмету физическая культура 105 часа по 3 урока в неделю. Рабочая программа уменьшена на 3 часа за счет резерва времени и на основании устава и графика учебного процесса на 2016-2017 учебный год рассчитана на 102 часа.

***Педагогические условия и средства реализации стандарта:***

**Форма: урок**

Типы уроков

- Урок изучения нового материала;
- Урок совершенствования знаний, умений и навыков;
- Урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;
- Виды уроков
- Урок – сообщение новых знаний
- Урок закрепление новых знаний
- Урок повторение знаний
- Проверка знаний

1. В зависимости от источника знаний: словесные методы ( беседа, рассказ, работа с книгой), наглядные ( метод наблюдений, демонстрация) и практические самостоятельные работы.

2. В зависимости от особенностей познавательной деятельности учащихся: методы, связанные с репродуктивной деятельностью учащихся (ощущение и восприятие, воспроизведение знаний), а также методы продуктивные ( частично – поисковые или эвристические).

***Ведущие методы, формы обучения:***

- Передача информации от учителя к ученику - устное изложение материала: рассказ, беседа, объяснение, пояснения. Это позволяет раскрыть основные теоретические положения и ключевые понятия содержания программы.
- Слово учителя в сочетании со зрительным рядом - демонстрация картин, натуральных объектов, объемных моделей, игрушек – оказывает эмоционально-эстетическое воздействие на учащихся, создает определенный настрой, мотивирующий их к дальнейшей познавательной деятельности.

**Для осуществления образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий.**

***.Технологии:***

- Объяснительно- иллюстративные
- Игровые
- Индивидуальное обучение
- Здоровье - сберегающие технологии

***Принципы обучения***

- Научности
- Индивидуальный подход
- Связи теории с практикой

- Доступность
- Системности
- Прочность усвоения знаний
- Сознательности и активности в обучении
- Коррекционной направленности

Программа обучения физической культуре 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, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

В программу внесены изменения: добавлен 1 час в неделю (всего 34 часа) согласно приказу министерства Сахалинской области от 19.07.2011 №862-ОД «Об утверждении Регионального базисного плана для общеобразовательных учреждений Сахалинской области» и учебного плана школы.

#### **Формы контроля.**

В соответствии с формами обучения на практике выделяют 3 формы контроля: индивидуальный контроль, групповой и фронтальный.

Групповую форму контроля применяют:

- а) при повторении с целью обобщения и систематизации учебного материала,
- б) при выделении приёмов и методов решения задач
- в) при выявлении наиболее рационального решения задач или доказательства теорем.

#### **Обоснование учебно – методического комплекса для реализации учебной рабочей программы:**

**УМК** Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», автор В.И.Лях, Москва «Просвещение» - 2010г.

Физическая культура. 1 - 4 кл. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. - Просвещение, 1908.

Физическая культура обеспечивает формирование основ общекультурной российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совпадение и умение мобилизовать свои личностные физические ресурсы; освоение правил здорового и безопасного образа жизни; способствует развитию умений, ,контролировать, регулировать и оценивать свои действия; развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации в командных видах спорта-формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно

разрешать конфликты осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

**102 часа учебного времени в год в неделю 3 часа**

**Тематическое планирование (основные темы).**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол час</b>
1	Легкая атлетика	10
2	Русская лапта Легкая атлетика	8
3	Баскетбол	9
4	Баскетбол	2
5	Волейбол	19
6	Лыжная подготовка	12
7	Гимнастика с элементами акробатики	14
8	Баскетбол	4
9	Волейбол	13
10	Легкая атлетика	4
11	Легкая атлетика	7
<b>Всего</b>		<b>102</b>

## Содержание учебного материала.

### Знания о физической культуре.

#### **Физическая культура и спорт в современном обществе.**

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентирование), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике переутомления.

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение занятий физической культуры.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

**Лёгкая атлетика (10 часов).** Совершенствование техники в беговых упражнениях (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, точность приземления и сохранении равновесия; подъемы и спуски шагом, бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш – бросок с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Упражнения общей физической подготовки.

**Русская лапта (8 часов).** Технические действия: броски мяча, ловля и передача мяча в парах, тройках. Ловля после удара в пол и стену, ловля после удара в стену и отскока от пола. Удар битой. Тактика игры: индивидуальные действия, умения игрока, групповые действия, командные действия. Игра в лапту. Упражнения общей физической подготовки.

**Баскетбол(9 часов).** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Баскетбол(2 часа).** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол (19 часов).** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжная подготовка (12 часов).** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).** Двойные кувырки вперёд с разбега (упражнения выполняются слитно по 3-4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба с взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприседе, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись. Упражнения общей физической подготовки.

**Баскетбол(4 часа).** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол(13 часов).** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Русская лапта ( 4 часа).** Технические действия: броски мяча, ловля и передача мяча в парах, тройках. Ловля после удара в пол и стену, ловля после удара в стену и отскока от пола. Удар битой. Тактика игры: индивидуальные действия, умения игрока, групповые действия, командные действия. Игра в лапту. Упражнения общей физической подготовки.

**Лёгкая атлетика (7 часов).** Совершенствование техники в беговых упражнениях( спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых ( прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, точность приземления и сохранении равновесия; подъемы и спуски шагом,

бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш – бросок с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Упражнения общей физической подготовки.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестировании.

<b>Оценка 5(12,13,14)</b>	<b>Оценка 4 (9,10,11)</b>	<b>Оценка 3 (6,7,8)</b>	<b>Оценка 2 (5-1)</b>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

<b>Оценка 5(12,13,14)</b>	<b>Оценка 4 (9,10,11)</b>	<b>Оценка 3 (6,7,8)</b>	<b>Оценка 2 (5-1)</b>
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

### Учебные нормативы 8 класс

№ п/п	норматив	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2	Бег 100м	10.00	10.40	11.40	11.0	12.40	13.50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
4	Прыжок в высоту ( см)	130	120	105	115	105	95
5	Метание мяча 150г (м)	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание ( кол.раз)	9	7	5			
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой.				15	10	6
8	Бег на лыжах 3 км ( мин)	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
9	Бег на лыжах 5 км	Без учёта времени					
10	Кросс 2000м 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30

## Список литературы

- Пособие для учащихся:  
Физическая культура учебники 5-9 класс для ОУ /В.И. Лях, М. Просвещение, 2009
- Пособие для учителя:
  - Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
  - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
  - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
  - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
  - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
  - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
  - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
  - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
  - Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
  - Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004

**Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол часов	Элементы содержания	контроль	оборудован ие	Дата проведения		дом. задан.
								план	факт	
<b>I четверть Легкая атлетика</b>										
<b>1</b>	<b>1</b>	ТБ. Основы знаний, правила, теоретический материал	вводный	10.	Инструктаж по Тб, теоретический материал (правила см-го выполнения скоростных упражнений). ОРУ на месте. Беговые упражнения	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Инструкции и журнал по Тб.			
<b>2</b>	<b>2</b>	Низкий старт, стартовый разгон	обучающий		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 20-40 м, стартовый бег, 60 м. Равномерный бег 5 мин, игра « Русская лапта».	Текущий корректировка	Спорт зал спортивная площадка теннисный мяч, 2 резиновых мяча.			
<b>3</b>	<b>3</b>	Бег с низкого старта	обучающий		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, бег по дистанции ( 70-80 м) в неполную силу, финиширование. Челночный бег 4*9, 3*10. Равномерный бег 5 мин. Прыжок в длину « согнув ноги». Эстафеты	фронтальный	Стадион, эстафетные палочки.			
<b>4</b>	<b>4</b>	Бег с низкого старта	закрепления		ОРУ. Специальные беговые упражнения	фронтальный	Стадион, секундомер,			

					Эстафеты. Старты из различных положений. Низкий старт ( техника), стартовый разгон. Ловля – передача теннисного мяча.		эстафетные палочки, мячи теннисные.			
5	5	Прыжок в длину с разбега « согнув ноги»	комбинированный		ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжок в длину способом « согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега Игра в мини – футбол.	фронтальный	Стадион. Яма для прыжков.			
6	6	Полоса препятствий	комбинированный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег 7 мин.		Стадион, мячи малые теннисные, препятствия, секундомер.			
7	7	Метание мяча	комбинированный		ОРУ. Специальные беговые упражнения, метание мяча по движущейся мишени	Мальчики «5» - 4.7 «4» - 5.5. -5.1 «3» - 5.8 Девочки «5»- 4.9 «4»- 5.8-5.3 «3»- 6.1	Стадион, мячи малые теннисные, препятствия, секундомер.			
8	8	Прыжок в длину с места	контрольный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места	Мальчики «5» - 210 «4» -180-195	Стадион, яма для прыжков			

					на результат.	«3» - 160 Девочки «5»- 200 «4»- 160-180 «3»- 145				
<b>9</b>	<b>9</b>	Метание мяча на результат	контрольный		ОРУ. Специальные беговые упражнения, метание мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	Мальчики «5» - 42 «4» -37 «3» - 28 Девочки «5»- 27 «4»- 21 «3»- 17	Стадион, мячи малые теннисные. Эстафетные палочки.			
<b>10</b>	<b>10</b>	Бег 2000м на результат	контрольный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4*9, 3*10. Старт из положения лёжа. Игровые задания.	Мальчики «5» - 10,00 «4» -10,40 «3» - 11,40 Девочки «5»- 11,00 «4»- 12,40 «3»- 13,50				
<b>Русская лапта ( 8 часов).</b>										
<b>11</b>	<b>1</b>	Стойки, перемещения	комбинированный	7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля, передача в парах. Стойка, передвижения. Метание с места на дальность. Повторный бег по 20,30,50 м. Медленный бег 3 мин.	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные.			
<b>12</b>	<b>2</b>	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	тренировачный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег до 60 м	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные			

					(6-8 попыток). Набрасывание на удар. Удар снизу, сбоку. Учебная игра. Пульсометрия.					
<b>13</b>	<b>3</b>	Удары битой	тренировачный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег до 60 м (6-8 попыток). Набрасывание на удар. Удар снизу, сбоку. Учебная игра. Пульсометрия.	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные			
<b>14</b>	<b>4</b>	Тактические действия: выбор места для ловли мяча в момент удара битой.	тренировачный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения различными способами.	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные			
<b>15</b>	<b>5</b>	Удары битой	тренировачный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Набрасывание на удар. Удар сверху, ловля мяча после удара в стену и отскока от площадки. Учебная игра.	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные			
<b>16</b>	<b>6</b>	Тактические действия: взаимодействие 2-3 игроков на подстраховке в момент смены полей.	совершенствования		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие 2-3 игроков подстраховка в момент смены полей.	Групповой фронтальный. Индивидуальный	Стадион, мячи малые теннисные			
<b>17</b>	<b>7</b>	Игровой урок	совершенствования		ОРУ. Специальные	Групповой	Стадион, мячи			

					беговые упражнения. Ловля, передача мяча на дальность, на дальность отскока. Учебная игра.	фронтальный.	малые теннисные			
<b>18</b>	<b>8</b>	Тактические действия: подстраховка во время осаливания.	совершенствования		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля, передача мяча, приём. Метание мяча на дальность, на дальность отскока. Учебная игра.	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные			
<b>II четверть Баскетбол (9 часов).</b>										
<b>19</b>	<b>1</b>	Штрафной бросок двумя руками от груди	комбинированный	9	ТБ, правила, инструкции, передача мяча в движении ( парах). Передача при встречном движении. Штрафной бросок двумя руками от груди. Учебная игра 5*5 (по основным правилам).	Индивидуальный, групповой.	Спортзал, журнал ТБ, инструкции. Мячи б/больные, свисток.			
<b>20</b>	<b>2</b>	Техника перемещений, индивидуальная защита.	комбинированный		Сочетание перемещений: ускорение – бег – спиной – ускорение; бег спиной – повтор, ускорение лицом вперёд – бег спиной. Передвижение приставными шагами. Взаимодействие 2*2 ( игра на одно кольцо). Штрафной бросок. П/И « ловля цепочкой».	Групповой фронтальный	Мячи б/больные, свисток.			
<b>21</b>	<b>3</b>	Штрафной бросок одной рукой от плеча	комбинированный		Перемещения приставными шагами с вариантами. Передача	Групповой фронтальный	Мячи б/больные, свисток.			

					одной рукой с плеча в парах и движении. П/И «Салки с передачей». Прыжки вверх с доставанием мяча.					
22	4	Обучение техники перемещений, технике передачи одной рукой от плеча в движении	обучающий		П/И «Перестрелка». Перемещения вариантами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении с правой и левой стороны. Учебная игра в баскетбол без ведения.	Групповой фронтальный	Мячи б/больные, свисток.			
23	5	Обучение технике подбора мяча, технике ведения, технике броска одной рукой в движении.	обучающий		Салки в парах П/И» Боевые петухи». Ведение мяча с вариантами. Подбор мяча ( удар в щит, ловля прыжком, ведение, бросок с места). Ведение 2 шага бросок, подбор, ведение, передача.	Фронтальный, групповой.	Мячи б/больные, свисток.			
24	6	Обучение технике передачи одной рукой от плеча, технике ведения с изменением направления.	обучающий		Передача мяча одной рукой от плеча в движении с правой и левой стороны. Учебная игра в баскетбол без ведения.	Фронтальный, индивидуальный	Мячи б/больные, свисток.			
25	7	Обучение технике ведения с изменением скорости и направления,	обучающий		Ведение мяча по периметру зала. Салки в ведением и передачей. Ведение – бросок.	Фронтальный, индивидуальный	Мячи б/больные, свисток.			



**Волейбол (19 часов)**

<b>30</b>	<b>1</b>	Обучение технике ловли высоко летящего мяча.	обучающий	1	Равномерный бег. ОРУ в ходьбе. Упражнения с набивным мячом ( 1кг). Челночный бег 3*10. Правила ловли летящего мяча.	Фронтальный, индивидуальный . Групповой, поточный	Мячи в/больные, свисток. Спортзал. Набивные мячи.			
<b>31</b>	<b>2</b>	Обучение технике верхней, нижней передачи.	обучающий	1	Верхняя передача 1, в стену 2, над собой. Нижняя передача двумя руками (в стену, через сетку).	Фронтальный, индивидуальный . Групповой, поточный	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			
<b>32</b>	<b>3</b>	Обучение технике нижней прямой подачи.	комбинированный	1	Комбинированные упражнения (18). П/И «Перестрелка» Верхняя передача1, в стену 2, над собой. Нижняя передача ( в стену, через сетку). Нижняя прямая принимающий за лицевой линией. Нападающий удар с передачи партнёра. Двухсторонняя учебная игра на двух малых площадках.	Фронтальный, индивидуальный . Групповой, поточный	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			
<b>33</b>	<b>4</b>	Обучать технике подачи мяча, передачи мяча, приём контрольных промежуточных нормативов.	комбинированный	1	Специальные беговые упражнения. Передача мяча с комбинаций с поворотами и движениями по площадке. Упражнения с повторениями, передача мяча двумя руками снизу.	индивидуальный групповой	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			

					Сдача промежуточных контрольных нормативов.					
<b>34</b>	<b>5</b>	Обучать технике индивидуальных защитных действий, взаимодействию игры в волейбол.	комбинированный	1	П/И « Футбол» Передача мяча после перемещения. Передача двумя руками сверху в прыжке. Игра в защите.	индивидуальный групповой	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			
<b>35</b>	<b>6</b>	Обучать взаимодействию в нападении, групповым защитным действиям игры в волейбол.	обучающий	1	П/И « Перекидка», П/И « Мяч среднему». Передача мяча: а) над собой, б) в прыжке, в) игровое упражнение. Игра в защите. Нападающий удар из зоны 3. Двухсторонняя игра.	индивидуальный групповой	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			
<b>36</b>	<b>7</b>	Закрепление техники: передачи, подачи, нападающего удара игры в волейбол.	закрепления	1	ОРУ. Эстафеты с мячом, с переноской мяча. Передача мяча над собой, 20 за голову. Игра в защите, нападающий удар из зоны. Сдача контрольных нормативов.	индивидуальный групповой	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			
<b>37</b>	<b>8</b>	Обучать технике приемов игры в волейбол взаимодействию игры в нападении.	обучающий	1	Подв. Игра. «Перестрелка», передача мяча Нападающий удар, подача и прием мяча. Двухсторонняя игра.	индивидуальный групповой	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			
<b>38</b>	<b>9</b>	Обучать индивидуальной технике, групповому действию в защите.	обучающий	1	ОРУ с набивными мячами. Подв. Игра « стой» Игра в защите. Упражнения с подачей. Двухсторонняя игра.	индивидуальный групповой	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			

39	10	Обучать сочетанию технических элементов, индивидуальной технике игры в защите	обучающий	1	Подв. Игра «Мяч в цель». Передача мяча 10 над собой, после перемещения. Игра в защите. Учебная двухсторонняя игра.	Индивидуальны йгрупповой, фронтальный	Мячи в/ больные, свисток. Спортзал.			
40	11	Обучать технике блокирования мяча, передачи мяча, взаимодействию в нападению игры в волейбол.	обучающий	1	Передача мяча над собой, после перемещения. Нападающий удар из зоны 4 с передачей партнера. Блокирование. Учебная игра.	Индивидуальны йгрупповой, фронтальный	Мячи в/ больные, свисток. Спортзал.			
41	12	Обучать сочетанию технических приемов, тактике нападения игры в волейбол.	обучающий	1	ОРУ на гимнастической скамейке. Специально беговые упражнения. Передача мяча над собой, в прыжке по периметру. Блокирование , нападающий удар.	Индивидуальны йгрупповой, фронтальный	Мячи в/ больные, свисток. Спортзал.			
42	13	Обучать технике блокирования мяча, сочетанию технических приемов игры в волейбол.	обучающий	1	Нападающий удар с передачи партнера из зоны 4 и2. Подача и прием мяча в четверках. Двухсторонняя игра.	Индивидуальны йгрупповой, фронтальный	Мячи в/ больные, свисток. Спортзал.			
43	14	Обучать технике приемов игры в волейбол.	обучающий	1	ОРУ. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу». «Гонка мячей в колоннах». Блокирование мяча. Передачи мяча Верхняя прямая подача.	Индивидуальны йгрупповой, фронтальный	Мячи в/ больные, свисток. Спортзал.			
44	15	Обучать технике приемов игры в	обучающий	1	ОРУ Подвижные игры. Блокирование мяча.	Индивидуальны йгрупповой,	Мячи в/ больные,			

		волейбол. Прием промежуточных контрольных нормативов.			Сдача промежуточных нормативов. Верхняя прямая подача в зоны 3 и 5 точно по заданию. Упражнения на гибкость.	фронтальный	свисток. Спортзал.			
<b>45</b> <b>46</b>	<b>16</b> <b>17</b>	Обучать групповым действиям в защите, технике блокирования мяча.	обучающий	1	Подв. Игра « По туристической тропе», Передача мяча с вариантами. Игра в защите в тройках. Нападающий удар блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол.	Индивидуальны й групповой, фронтальный	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			
<b>47</b>	<b>18</b>	Игровой урок. Сдача промежуточных контрольных нормативов.	Тренировачный	1	ОРУ без предметов. Игровые ситуации в различных комбинациях. К-Н 1. Нижняя прямая из-за лицевой линии в левую и правую половину площадки 2. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. по заданию учителя из 5 подач- 3 правильных. Двухсторонняя игра.	Индивидуальны й групповой, фронтальный	Мячи в/больные, свисток. Спортзал.			
<b>48</b>	<b>19</b>	Обучение приему мяча отскочившего	Обучающий	1	Подв. Игры по выбору учеников. ОРУ в	Индивидуальны й, групповой	Мячи в/больные,			

		от блока.			движении. Работа в тройках- подача мяча, прием мяча, набрасывание на удар. Блокирование, прием мяча от блока. Двухсторонняя игра в волейбол.		свисток. Спортзал.			
<b>49. 50</b>	<b>1,2</b>	ТБ при проведении уроков лыжной подготовки, правила инструкции. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Комбинированный	2	ТБ на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожении. Повторение и учет одновременного одношажного хода. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Пришкольная площадка, лыжный инвентарь.			
<b>51 52</b>	<b>3,4</b>	Обучать попеременному четырехшажному ходу	Обучающий	2	ОРУ в движении без лыж. Попеременный четырехшажный ход. П-И по выбору учащихся.	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Пришкольная площадка, лыжный инвентарь.			
<b>53. 54</b>	<b>5,6</b>	Обучение движению по лыжне с переходом с попеременных ходов на одновременные.	Обучающий	2	ОРУ (самостоятельная разминка), переход с одновременных ходов на одновременные по команде учителя. Прохождение дистанции до 3-км.	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Пришкольная площадка, лыжный инвентарь.			
<b>55. 56</b>	<b>7,8</b>	Совершенствовать технику лыжных ходов и переходы с одного хода на	Комбинированный	2	ОРУ в движении, Учет четырехшажного хода. Переходы с одновременных ходов на	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Пришкольная площадка, лыжный инвентарь.			

		другой.			переменные. Соревнования на 3 км.					
<b>57. 58</b>	<b>9,1 0</b>	Совершенствовать технику изученных ходов.	Комбинированный	2	ОРУ в движении. Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции 5-6 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Пришкольная площадка, лыжный инвентарь			
<b>59. 60</b>	<b>11, 12</b>	Совершенствовать технику одновременных и попеременных ходов, контрольные нормативы	Комбинированный	2	ОРУ в движении. Учет техники попеременных ходов и одновременных ходов на учетной дистанции. Прохождение на время дистанции 3км и 5км.	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Пришкольная площадка, лыжный инвентарь			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</b>										
<b>61</b>	<b>1</b>	ТБ на уроках гимнастики. Самоконтроль строевые упражнения.	Комбинированный	1	ОРУ со скакалками, строевые упражнения. Переворот в упор. Самоконтроль (ЧСС, дыхание)	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Спортзал, журнал ТБ, секундомер, скакалки.			
<b>62</b>	<b>2</b>	Учить длинному кувырку вперед через препятствие, стойке на голове и руках силой.	Обучающий	1	ОРУ с гимнастическими палками, длинный кувырок вперед через препятствие, стойка на голове и руках силой, стойка на лопатках.	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Спортзал, гимнастические палки, гимнастические маты.			
<b>63</b>	<b>3</b>	Совершенствовать сед углом, стойку на лопатках	Комбинированный	1	ОРУ в движении без предметов, Учет техники переворота в упор силой,	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты.			

		перекатом назад из седа			сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа.					
<b>64</b>	<b>4</b>	Учить стойке на кистях. Совершенствовать опорный прыжок.	Комбинированный	1	ОРУ силовая гимнастика с гантелями (юноши), ритмическая гимнастика (девушки). Комбинированные упражнения: равномерный бег 100м; перекаат правым боком; кувырок вперед. Кувырок назад, бег с набивными мячами.	Индивидуальны йгрупповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты.			
<b>65</b>	<b>5</b>	Закрепить стойку на кистях, переворот в полушпагат из стойки на лопатках, Совершенствовать опорный прыжок.	Комбинированный	1	ОРУ с набивными мячами Стойки на кистях с переворотом в полушпагат из стойки на лопатках. Опорный прыжок через козла высотой 110 см. Прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок согнув ноги через козла в ширины. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Индивидуальны йгрупповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты. Гимнастический козел.			
<b>66</b>	<b>6</b>	Учить кувырку назад через стойку на кистях. Совершенствовать опорный прыжок.	Комбинированный	1	ОРУ со скакалками. Комплекс акробатических упражнений (кувырки, равновесия, стойка на лопатках. Кувырок назад через стойку на кистях.	Индивидуальны йгрупповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты. Гимнастический козел.			

					Игра «Перетягивание каната» Прыжок через козла ноги врозь					
<b>67</b>	<b>7</b>	Учет техники соскока из виса на подколенках. Совершенствовать акробатические соединения. Лазание по канату.	Комбинированный	1	ОРУ без предметов в движении. Соскок из виса на подколенках, акробатические упражнения, лазание по канату, упражнения в равновесии.	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты. Гимнастический козел.			
<b>68</b>	<b>8</b>	Повторить опорный прыжок через «козла» в длину. Лазание по канату.	Комбинированный	1	ОРУ без предметов в движении. Специальные прыжковые упражнения. Лазание по канату. П-И по выбору учащихся.	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты. Гимнастический козел.			
<b>69</b>	<b>9</b>	Совершенствовать кувырок назад через стойку на кистях. Контроль-переворот в упор.	Комбинированный	1	ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на кистях кувырок назад через стойку на кистях. Переворот в упор (зачет).	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты. Гимнастические палки.			
<b>70</b>	<b>10</b>	Учить опорному прыжку через коня-бокком. Акробатические соединения.	Комбинированный	1	ОРУ без предметов. Акробатические упражнения. Повторение опорного прыжка через козла ноги врозь. Прыжок бокком через коня.	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты. Гимнастические палки. гимнастический козел и конь			
<b>71</b>	<b>11</b>	Учить подъем в упор силой на перекладине. Совершенствовать акробатические	Комбинированный	1	ОРУ с малым мячом. Акробатические упражнения. Подъем в упор на перекладине. Упражнения в равновесии	Индивидуальный, групповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты. Мячи.			

		соединения.			на гимнастической скамейке.					
<b>72</b>	<b>12</b>	Повторить технику опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	1	ОРУ со скакалками. Гимнастическая полоса препятствий. Игры-эстафеты	Индивидуальный групповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты. Скакалки.			
<b>73</b>	<b>13</b>	Совершенствовать опорный прыжок и подъем в упор силой.	Комбинированный	1	ОРУ в движении, опорный прыжок подъем в упор силой. Круговая тренировка.	Индивидуальный групповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты.			
<b>74</b>	<b>14</b>	Учить опорному прыжку через «коня» ноги врозь.	Комбинированный	1	ОРУ с гимнастическими палками. Круговая тренировка на 5 станциях. Опорный прыжок через «коня» ноги врозь.	Индивидуальный групповой, фронтальный	Спортзал гимнастические маты.			
<b>Баскетбол (4 часа)</b>										
<b>75. 76</b>	<b>1,2</b>	Совершенствовать технику перемещений в стойке. Передача мяча в парах.	Тренировочный	2	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Остановки повороты с мячом. Учебная игра.	Индивидуальный фронтальный	Спортзал, мячи баскетбольные, свисток.			
<b>77. 78</b>	<b>3,4</b>	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.	Тренировочный	2	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным	Индивидуальный фронтальный	Спортзал, мячи баскетбольные, свисток.			

					сопротивлением защитника. Передача мяча в парах.					
<b>Волейбол (13 часов)</b>										
<b>79</b>	<b>1</b>	ТБ на уроках игры в волейбол	Изучение нового материала	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			
<b>80</b>	<b>2</b>	Обучение техники подачи и приема мяча	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			
<b>81</b>	<b>3</b>	Обучение техники передачи мяча.	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			

					передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
<b>82</b>	<b>4</b>	Обучение техническим приемам игры в волейбол	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			
<b>83</b>	<b>5</b>	Индивидуальные защитные действия.	Комбинированный	1	Передача мяча после перемещения. Передача двумя руками сверху в прыжке. Игра в защите нападающий удар, перемещения.	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			
<b>84</b>	<b>6</b>	Взаимодействия в нападении.	Комбинированный	1	Подвижная игра «Перекидка», «Мяч	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные,			

					среднему». Передачи мяча		волейбольная сетка			
85	7	Обучение техники подачи и передачи мяча.	Совершенствовани я	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, Фронтально индивидуальный прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координации	Индивидуальны й фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			
86	8	Обучение технике передачи и подачи мяча	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, верхняя передача Нижняя прямая подача, Учебная игра. Развитие координационных способностей	Индивидуальны й фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			
87	9	Обучение индивидуальным техническим приемам игры в волейбол	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,	Индивидуальны й фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			

					прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
<b>88</b>	<b>10</b>	Обучать сочетанию технических элементов.	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			
<b>89</b>	<b>11</b>	Обучение техники блокирования	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			

					3-ю зону. Развитие координационных способностей					
<b>90</b>	<b>12</b>	Обучение сочетания технических элементов	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			
<b>91</b>	<b>13</b>	Обучение техники блокирования мяча	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Индивидуальный фронтальный	Спортзал мячи волейбольные, волейбольная сетка			

**Русская лапта (4 часа)**

<b>92</b>	<b>1</b>	Обучать технике игры в русскую лапту. Ловля и передача мяча.	Обучающий	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча в парах, тройках. Набрасывание на удар. Учебная игра.	Групповой фронтальный	Мячи теннисные, биты для лапты			
<b>93</b>	<b>2</b>	Обучать ударам битой в игровой ситуации.	Обучающий	1	ОРУ Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча после удара об пол и стену.	Групповой фронтальный	Мячи теннисные, биты для лапты			
<b>94</b>	<b>3</b>	Тактические действия игрока	Обучающий	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Набрасывание на удар, удары битой снизу сбоку. Учебная игра.	Групповой фронтальный	Мячи теннисные, биты для лапты			
<b>95</b>	<b>4</b>	Тактические действия, выбор места для ловли мяча в момент удара битой	Обучающий	1	ОРУ специальные беговые упражнения. Обучение тактическим действиям в процессе игры.	Групповой фронтальный	Мячи теннисные, биты для лапты			

**Легкая атлетика (7 часов)**

<b>96. 97</b>	<b>1,2</b>	Обучать бегу на длинную дистанцию, техника прыжка в высоту с разбега	Обучающий	2	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег в сочетании с ходьбой.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Пришкольный стадион			
<b>98. 99</b>	<b>3,4</b>	Обучать технике метания мяча.	Обучающий	2	ОРУ в парах. Упражнения для развития быстроты. Прыжок в длину с разбега. Метание	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Пришкольный стадион			

					мяча, эстафета 4x60					
<b>100, 101</b>	<b>5.6</b>	Техника общефизических упражнений	Обучающий	2	Ходьба. Равномерный бег. Прыжок в длину с места. Комплекс ору. Упражнение на расслабление.	Фронтальный, индивидуальный , групповой	Пришкольный стадион			
<b>102</b>		Контрольные нормативы	Контрольный	1	ОРУ в движении. Контрольные нормативы: бег 100м, бег 1000м, прыжок длину с разбега, метание мяча.	Фронтальный, индивидуальный , групповой	Пришкольный стадион			