

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 208
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрена и принята
на ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
_____ В.А.Прищепова
«26» августа 2015 года
(Протокол № 1)

Согласована
Заместитель директора по УР
_____ Т.А.Антонова
«31» августа 2015 года

Утверждаю
Директор школы
_____ О.В.Борисова
«31» августа 2015 года

**Рабочая программа
секции по ОФП
для учащихся 5-7 классов**

**Составил учитель
физической культуры
Весова Н.О.**

**Санкт-Петербург
2015**

Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Целью данной программы является:

- Развитие и формирование всестороннего развития личности школьника.
- увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.
-
-

Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Обоснование необходимости программы.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.
-

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

•

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

•

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

•

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 5-7 класс

На занятия отводится 5 часов в неделю.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом
- .

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам. Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Общая характеристика занятия

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Данная программа разработана для занятий с учениками на 5-7 классов. Программа рассчитана на 5 часов в неделю. Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Ценностные ориентиры содержания предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП 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;
- 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 ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 ОФП 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 подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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

Содержание курса по ОФП

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; умение играть в баскетбол

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; умение играть в волейбол

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов 1 четверть	Кол-во часов 2 четверть	Кол-во часов 3 четверть	Кол-во часов 4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий			
2	Спортивные игры	В процессе занятий			
	Волейбол			25	
	Баскетбол			25	
3	Гимнастика с элементами акробатики		35		
4	Легкая атлетика	45			40
5	Развитие двигательных качеств	В процессе занятий			
	Всего часов	45	35	50	40
	Итого	170			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Цель занятия	Тип занятия	Основной материал	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Формирование знаний о правилах безопасности и поведения на занятиях ОФП. Дать общее представление об основных понятиях и правилах	Вводный, изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Правила Т.Б.	Текущий	
2	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Правила Т.Б.	Текущий	
3	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Правила Т.Б.	Текущий	
4	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в	Текущий	

				Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Правила Т.Б.		
5	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Правила Т.Б.	Текущий	
6	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
7	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
8	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в	Текущий	

				Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»		
9	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
10	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
11	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	

12	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
13	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
14	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
15	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать:	Текущий	

					Понятие «короткая дистанция»		
16	Легкая атлетика	Ознакомить с техникой выполнения прыжков, с разнообразием развивающих упражнений	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать: Технику прыжка с места.	Текущий	
17	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать: Технику прыжка с места.	Текущий	
18	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать: Технику прыжка с места.	Текущий	
19	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать: Технику прыжка с места.	Текущий	
20	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать:	Текущий	

				Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	Технику прыжка с места.		
21	Легкая атлетика	Ознакомить с техникой метания	Изучение нового материала	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в цель. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
22	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в цель. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
23	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в цель. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
24	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в цель. Знать: Технику метания	Текущий	

					мяча.		
25	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в цель. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
26	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
27	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
28	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	

29	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
30	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
31	Легкая атлетика	Ознакомить с техникой метания	Изучение нового материала	ОРУ. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя на полу из-за головы. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч из-за головы. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
32	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя на полу из-за головы. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч из-за головы. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	

33	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя на полу из-за головы. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч из-за головы. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
34	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя на полу из-за головы. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч из-за головы. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
35	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя на полу из-за головы. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч из-за головы. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
36	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
37	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать:	Текущий	

				Спортивные игры.	Технику дыхания во время бега.		
37	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
39	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
40	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
41	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
42	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	

43	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
44	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
45	Легкая атлетика	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
46	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
47	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении	Совершенствование	ОРУ. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать:	Текущий	

		акробатических упражнений			Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
48	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
49	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
50	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	

51	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Упор присев. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
52	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Упор присев. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
53	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Упор присев. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
54	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах	Совершенство	ОРУ. Упор присев. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и	Текущий	

		безопасности при выполнении акробатических упражнений		положения стоя. Спортивные игры.	в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
55	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Упор присев. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
56	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Различные комбинации из разученных элементов. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
57	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Различные комбинации из разученных элементов. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении	Текущий	

					акробатических упражнений.		
58	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Различные комбинации из разученных элементов. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
59	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Различные комбинации из разученных элементов. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
60	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении акробатических упражнений	Совершенство	ОРУ. Различные комбинации из разученных элементов. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: Технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	

61	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении упражнений в равновесии	Совершенство	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять упражнения в равновесии. Знать: Правила страховки.	Текущий	
62	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении упражнений в равновесии	Совершенство	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять упражнения в равновесии. Знать: Правила страховки.	Текущий	
63	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении упражнений в равновесии	Совершенство	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять упражнения в равновесии. Знать: Правила страховки.	Текущий	
64	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении упражнений в	Совершенство	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через	Уметь: Выполнять упражнения в равновесии. Знать: Правила страховки.	Текущий	

		равновесии		мячи. Спортивные игры.			
65	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении упражнений в равновесии	Совершенство	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять упражнения в равновесии. Знать: Правила страховки.	Текущий	
66	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепить умение лазать по гимнастической стенке и по канату	Совершенство	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и по канату. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять лазание по гимнастической стенке и по канату. Знать: Правила страховки.	Текущий	
67	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепить умение лазать по гимнастической стенке и по канату	Совершенство	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и по канату. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять лазание по гимнастической стенке и по канату. Знать: Правила страховки.	Текущий	
68	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепить умение лазать по гимнастической стенке и по канату	Совершенство	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и по канату. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять лазание по гимнастической стенке и по канату. Знать: Правила страховки.	Текущий	
69	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепить умение лазать по гимнастической стенке и по канату	Совершенство	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и по канату. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять лазание по гимнастической стенке и по канату. Знать:	Текущий	

					Правила страховки.		
70	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепить умение лазать по гимнастической стенке и по канату	Совершенство	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и по канату. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять лазание по гимнастической стенке и по канату. Знать: Правила страховки.	Текущий	
71	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении упражнений в висячем положении	Комплексный	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине. Подтягивание на животе по гимнастической скамейке. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять висы. Знать: Правила самообезопасности.	Текущий	
72	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении упражнений в висячем положении	Комплексный	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине. Подтягивание на животе по гимнастической скамейке. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять висы. Знать: Правила самообезопасности.	Текущий	
73	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении упражнений в висячем положении	Комплексный	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине. Подтягивание на животе по гимнастической скамейке. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять висы. Знать: Правила самообезопасности.	Текущий	
74	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о	Комплексный	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.	Уметь: Выполнять висы. Знать:	Текущий	

		правилах безопасности при выполнении упражнений в висячем положении		Подтягивание на животе по гимнастической скамейке. Спортивные игры.	Правила самообороны.		
75	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при выполнении упражнений в висячем положении	Комплексный	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине. Подтягивание на животе по гимнастической скамейке. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять висы. Знать: Правила самообороны.	Текущий	
76	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при подтягивании и отжимании	Комплексный	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять подтягивание на перекладине и отжимание от пола. Знать: Правила самообороны.	Текущий	
77	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при подтягивании и отжимании	Комплексный	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять подтягивание на перекладине и отжимание от пола. Знать: Правила самообороны.	Текущий	
78	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при	Комплексный	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять подтягивание на перекладине и отжимание от пола.	Текущий	

		подтягивании и отжимании			Знать: Правила самостраховки.		
79	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при подтягивании и отжимании	Комплексный	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять подтягивание на перекладине и отжимание от пола. Знать: Правила самостраховки.	Текущий	
80	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать знания и представления о правилах безопасности при подтягивании и отжимании	Комплексный	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Спортивные игры.	Уметь: Выполнять подтягивание на перекладине и отжимание от пола. Знать: Правила самостраховки.	Текущий	
81	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Передача мяча над собой, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
82	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Передача мяча над собой, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	

		физических качеств					
83	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Передача мяча над собой, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
84	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Передача мяча над собой, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
85	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Передача мяча над собой, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
86	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя передача мяча, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять Нижнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	

87	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя передача мяча, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять Нижнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
88	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя передача мяча, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять Нижнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
89	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя передача мяча, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять Нижнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
90	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя передача мяча, работа в парах. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	

91	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю и верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
92	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю и верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
93	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю и верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
94	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю и верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	

95	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю и верхнюю передачу. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
96	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю подачу мяча, принимать мяч после подачи. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
97	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю подачу мяча, принимать мяч после подачи. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
98	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю подачу мяча, принимать мяч после подачи. Знать: Правила игры в	Текущий	

					волейбол.		
99	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю подачу мяча, принимать мяч после подачи. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
100	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение на поле. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять нижнюю подачу мяча, принимать мяч после подачи. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
101	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
102	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	

		физических качеств					
103	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
104	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
105	Волейбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом. Знать: Правила игры в волейбол.	Текущий	
106	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча. Знать: Правила игры в	Текущий	

					баскетбол.		
107	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
108	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
109	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
110	Баскетбол	Формировать знания и представления о	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча правой и	Уметь: Владеть мячом, выполнять	Текущий	

		Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств		левой рукой. Ловля и передача мяча в парах. Игра в баскетбол.	перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча. Знать: Правила игры в баскетбол.		
111	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Нижняя и верхняя передача мяча. Бросок мяча от груди. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
112	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Нижняя и верхняя передача мяча. Бросок мяча от груди. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
113	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Нижняя и верхняя передача мяча. Бросок мяча от груди. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча.	Текущий	

		физических качеств			Знать: Правила игры в баскетбол.		
114	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Нижняя и верхняя передача мяча. Бросок мяча от груди. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
115	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Нижняя и верхняя передача мяча. Бросок мяча от груди. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять перемещения в стойке, ведение, передачи и ловлю мяча. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
116	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Нижняя и верхняя передача мяча в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, ведение, передачи и ловлю мяча, выполнять бросок в кольцо после ведения. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	

117	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Нижняя и верхняя передача мяча в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, ведение, передачи и ловлю мяча, выполнять бросок в кольцо после ведения. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
118	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Нижняя и верхняя передача мяча в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, ведение, передачи и ловлю мяча, выполнять бросок в кольцо после ведения. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
119	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Нижняя и верхняя передача мяча в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, ведение, передачи и ловлю мяча, выполнять бросок в кольцо после ведения. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
120	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Нижняя и верхняя передача мяча в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, ведение, передачи и ловлю мяча, выполнять бросок в кольцо после ведения. Знать:	Текущий	

		физических качеств			Правила игры в баскетбол.		
121	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Защита игрока. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять штрафной бросок, позиционное нападение, защищать игрока. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
122	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Защита игрока. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять штрафной бросок, позиционное нападение, защищать игрока. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
123	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Защита игрока. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять штрафной бросок, позиционное нападение, защищать игрока. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
124	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с	Комплексный	ОРУ. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Защита игрока. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять штрафной бросок, позиционное нападение, защищать	Текущий	

		мячом на развитие основных физических качеств			игрока. Знать: Правила игры в баскетбол.		
125	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Защита игрока. Игра в баскетбол.	Уметь: Владеть мячом, выполнять штрафной бросок, позиционное нападение, защищать игрока. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
126	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом, выполнять изученные приемы. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
127	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом, выполнять изученные приемы. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
128	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом, выполнять изученные приемы. Знать:	Текущий	

		мячом на развитие основных физических качеств			Правила игры в баскетбол.		
129	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом, выполнять изученные приемы. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
130	Баскетбол	Формировать знания и представления о Влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Комплексный	ОРУ. Сочетание изученных приемов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: Владеть мячом, выполнять изученные приемы. Знать: Правила игры в баскетбол.	Текущий	
131	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Правила Т.Б.	Текущий	
132	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать:	Текущий	

					Правила Т.Б.		
133	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Правила Т.Б.	Текущий	
134	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Правила Т.Б.	Текущий	
135	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Ходьба с заданием. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Правила Т.Б.	Текущий	
136	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	

137	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
138	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
139	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
140	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать:	Текущий	

					Понятие «короткая дистанция»		
141	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
142	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
143	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»	Текущий	
144	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной	Текущий	

					<p>скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»</p>		
145	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенствование	<p>ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.</p>	<p>Уметь: Правильно выполнять основные действия в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать: Понятие «короткая дистанция»</p>	Текущий	
146	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенствование	<p>ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.</p>	<p>Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать: Технику прыжка с места.</p>	Текущий	
147	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенствование	<p>ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.</p>	<p>Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать: Технику прыжка с места.</p>	Текущий	
148	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенствование	<p>ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.</p>	<p>Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать: Технику прыжка с места.</p>	Текущий	

149	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать: Технику прыжка с места.	Текущий	
150	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять прыжки. Знать: Технику прыжка с места.	Текущий	
151	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в цель. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
152	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в цель. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
153	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в	Текущий	

					цель. Знать: Технику метания мяча.		
154	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенствование	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в цель. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
155	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенствование	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать мяч в цель. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
156	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенствование	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
157	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенствование	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать:	Текущий	

					Технику метания мяча.		
158	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
159	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
160	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя и с разбега на дальность. Спортивные игры.	Уметь: Правильно выполнять основные действия в метании, метать на дальность. Знать: Технику метания мяча.	Текущий	
161	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	

162	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
163	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
164	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
165	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
166	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
167	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать:	Текущий	

				Спортивные игры.	Технику дыхания во время бега.		
168	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
169	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	
170	Легкая атлетика	Формирование физических качеств	Совершенство	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры.	Уметь: Бегать в равномерном темпе. Знать: Технику дыхания во время бега.	Текущий	

Список литературы.

1. Физическая культура 5-7классы. М.Я.Виленский , Москва «Просвещение» 2012г.
- 2 Гойхман П. Н.и Трофимов О. Н..Легкая атлетика в школе, М.: Ф. и С.,2002г.
- 3 В.И. Козлов. «Спортивный час школьника». М.2008 г.
- 4 В.И.Лях,А,А,Зданевич «Программа по физической культуре1-11кл.». 2011г.