

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

9 класс

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	9 и более	8-5	4 меньше	15 и более	14-7	6 и менее
Прыжок в длину с места, см	184 и более	183-145	144 и менее	179 и более	178-140	139 и менее
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	10 и более	99-85	84 и менее	115 и более	114-96	95 и менее
Бег 30 м	5,2 и менее	5,4-5,9	6,0 и более	5,3 и менее	5,4-6,0	6,1 и более
Бег 60 м	9,6 и менее	9,7-10,7	10,9 и более	10,2 и менее	10,3-11,4	11,5 и более
Бег 1000 м	4,28 и менее	4,29-6,25	6,31 и более	5,10 и менее	5,11-7,10	7,10 и более
Бег 1500 м	7,38 и менее	7,39-8,13	8,08 и более	8,15 и менее	8,14-8,45	8,50 и более
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,0 и менее	8,0-8,3	8,4 и более	8,2 и менее	8,0-8,9	9,0 и более
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	23 и более	20-11	10 и менее	17 и более	16-11	10 и менее
Метание мяча (150г), м	348 и более	35-23	21 и менее	23 и более	22-16	15 и менее

Личностные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- навыки наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Обучающийся получит возможность для формирования:

- целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;
- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятия и освоения социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- выполнять действия в соответствии с инструкцией учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать смысл инструкции учителя и заданий, предложенных на уроке;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- строить речевые высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.

Обучающийся получит возможность научиться:

- под руководством учителя осуществлять поиск необходимой и дополнительной информации;
- строить суждения о физических упражнениях.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать активное участие в работе парами и группами, используя речевые коммуникативные средства;
- договариваться, приходить к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости;
- следить за действиями других участников в процессе выполнения задания учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- строить понятные для партнёра высказывания, аргументировать свою позицию, описывать действия;
- использовать средства устного общения для решения коммуникативных задач;
- корректно формулировать свою точку зрения;

- проявлять инициативу в учебно-познавательной деятельности;
- контролировать свои действия в коллективной работе; осуществлять взаимный контроль.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; быстро стартовать; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным,

дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям чистоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
9 класс (102 часов)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Из них	
			контрольных работ	проверочных работ
1. Легкая атлетика (12 ч)				
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	6		
2.	Прыжок в длину способом (согнув ноги). Метание мяча.	4		
3.	Бег на средние дистанции	2		
2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)				
4.	Висы. Строевые упражнения	6		
5.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6		
6.	Акробатика	6		
3. Подвижные игры (18 ч)				
7.	Подвижные игры (Волейбол)	18		
4. Лыжная подготовка (18 ч)				
8.	Лыжная подготовка	18		
5. Подвижные игры (27 ч)				
9.	Подвижные игры (Баскетбол)	27		
6. Легкая атлетика (9 ч)				
10.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5		
11.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	4		

Тематическое планирование

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1. Легкая атлетика (12 ч)		
1. Спринтерский бег, эстафетный бег 6ч	1. Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	2. Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	3. Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств..	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	4. Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	5. Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	6. Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	2. Прыжок в длину способом (согнув ноги). Метание мяча. 4 ч	7. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов .ОРУ. специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.
8-9 Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6		Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов;

	шагов на дальность.ОРУ. Правила соревнований по метанию	метать мяч на дальность
	10. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
3. Бег на средние дистанции 2 ч	11. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бег на дистанцию 1500м
	12. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бег на дистанцию 1500м
2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)		
4. Висы. Строевые упражнения 6 ч	13. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворот (д.). Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.
	14-17. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворот (д.). Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.
	18. Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
5. Опорный прыжок. Строевые упражнения. 6 ч	19. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»(м.).Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты . Прикладное значение гимнастики .Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
	20. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»(м.).Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты . Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
	21-23. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»(м.).Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячом. Эстафеты	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине

	. Развитие скоростно-силовых способностей	
	24. Прыжок способом «согнув ноги»(м.). Прыжок боком с поворотом на 90 . ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
6. Акробатика 6 ч	25. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одной колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
	26-28. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одной колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два, три приема. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
	29-30 Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одной колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два, три приема. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
3. Спортивные игры (18 ч)		
7. Волейбол 18 ч	31. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	32. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	33. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	34-35. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия

	36-37. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	38-39. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	40-41. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	42-43. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	44-45. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	46. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	47-48. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
4. Лыжная подготовка (18 ч)		
8. Лыжная подготовка. 18 ч	49-51. Повторение изученного материала. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Напомнить о	<i>Знать:</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i>

	температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Развитие скоростной выносливости	
Лыжная подготовка.	52-54 Попеременный ход Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Развитие скоростной выносливости	
Лыжная подготовка.	55-57. Одновременный ход Дистанция 1 км со средней скоростью. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м. Развитие скоростной выносливости	
Лыжная подготовка.	58-60. Спуски и подъемы до 45° в средней стойке. Подъем елочкой на склон до 45°. Дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. Развитие выносливости	
Лыжная подготовка.	61-63. Повороты. Дистанция до 2 км с попеременной скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. Развитие выносливости	
	64-66 Прохождение дистанции. Дистанция до 3 км со средней скоростью. Развитие выносливости	
5. Спортивные игры (27 ч)		
10. Баскетбол 27 ч	67. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	68. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	69. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	70. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

	координационных качеств.	
	71. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	72. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	73-74. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	75-76. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	77-78. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	79-80. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	81-83. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

	качеств.	
	84. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	85-86. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	87. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	88. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	89-92. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	93. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
Легкая атлетика (9 часов)		
Спринтерский бег, эстафетный бег 5ч	94. . Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег.ОРУ.Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	95. Низкий старт (до 30-	<i>Уметь:</i> бегать с

	40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	96-97. Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Бег на результат (60 м) развития скоростных качеств.	<i>Уметь</i> : бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	98. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь</i> : бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
Прыжок в высоту. Метание малого мяча 4 ч	99. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь</i> : прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
	100. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	<i>Уметь</i> : прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
	101. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	<i>Уметь</i> : прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
	102. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	<i>Уметь</i> : прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

Лях В.И. Физическая культура 1-4. Учебник для учащихся 5-7 классов. Москва: Просвещение, 2012.

Специфическое сопровождение (оборудование):

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Щит баскетбольный тренировочный

Корзина для метания мечей

Аптечка

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8 класс В.И.Лях

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты			Использование средств ИКТ	Календарные сроки
				предметные	личностные	метапредметные		
1. Легкая атлетика (12 ч)								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег 6 ч	Изучение нового материала	1.Низкий старт (до 30-40м).Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формировать представление о физической культуре.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Уметь работать с информацией. Уметь пересказывать текст по истории физической культуры.		
		Совершенствования	2. Низкий старт (до 30-40м).Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.					
		Совершенствования	3.Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств..					

		Совершенство	4. Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м).Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.					
			5. Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м).Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.					
		Учетный	6.Бег на результат (60м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.					
2.	Прыжок в длину способом (согнув ноги). Метание мяча. 4 ч	Изучение нового материала	7.Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов .ОРУ. специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать правила безопасного поведения на уроках физкультуры.	Находить ошибки при выполнении упр-й и делать выводы.	Участие в совместной беседе.		
		Комбинированный	8-9 Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание	Уметь играть в подвижные	Определять ситуации,	Формирование умений и		

			мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Правила соревнований по метанию	игры с бегом, прыжками, метаниями	требующие применения правил предупреждения травматизма.	навыков по выполнению физ-х упр-й.		
		Учетный	10. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценка своей деятельности.	Уметь делать выводы при выполнении упр-й.		
3.	Бег на средние дистанции 2 ч		11. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценить результаты своих наблюдений.	Уметь высказывать своё мнение.		
		Учетный	12. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценить результаты своих наблюдений.	Уметь высказывать своё мнение		
2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)								
4.	Висы. Строевые упражнения 6 ч	Изучение нового материала	13. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворот (д.). Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника	Знать: Т.Б. на гимнастике. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Анализировать собственные действия с поставленной целью.	Сравнивать и анализировать выполнение физ. упр-й.		

			безопасности.					
		Совершен ЗУН	14-17. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворот (д.). Подтягивание в висячем положении. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Анализировать собственные действия с поставленной целью.	Формирование физ-х качеств для физ-го развития.		
			18. Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивание в висячем положении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении	Оценка своей деятельности.	Формирование умений по выполнению физ-х упр-й.		
5.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. 6 ч		19. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей					
			20. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90.					

			ОРУ с предметами. Эстафеты . Развитие скоростно-силовых способностей					
			21-23. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»(м.).Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячом. Эстафеты . Развитие скоростно-силовых способностей					
			24. Прыжок способом «согнув ноги»(м.). Прыжок боком с поворотом на 90 . ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.					
6.	Акробатика		25. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одной колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.					
			26-28. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одной колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два, три приема. Развитие силовых способностей.					
			29-30 Кувырок назад и вперед, длинный кувырок					

			(м.). Мост и поворот в упор на одной колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два, три приема. Развитие силовых способностей.					
3. Спортивные игры (18 ч)								
7.	Волейбол 18 ч	Комб. урок	31. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол	Оценка своей деятельности.	Проводить аналогические сравнения.		
			32. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Формирование умений и навыков по выполнению физ-х упр-й.		
			33. Стойка игрока.	Знать правила	Анализирую	Классифицирую		

			Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	игры. Уметь владеть мячом.	вать собственные действия с поставленной целью.	ать упр-я на развитие осн-х физ-х качеств.		
			34-35. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол	Формировать учебно-познавательный интерес к л/атлетике.	Уметь делать выводы и давать рекомендации при выполнении упр-й.		
		Изучение нового материала	36-37. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол	Объяснять технику разучиваемых действий.	Обмениваться необходимой информацией.		
			38-39. Стойка игрока. Передвижение в стойке.					

			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					
			40-41. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					
			42-43. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					
			44-45. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					

			<p>46. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предотвращения травматизма.</p>	<p>Классифицировать упр-я на развитие осн-х физ-х качеств.</p>		
			<p>47-48. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>					

Лыжная подготовка 18 ч.								
8.	Лыжная подготовка.		49-51. Повторение изученного в 7 классе. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять скользящий шаг	Формировать навыки по самостоятельному выполнению прыжковых упр-й.	Сравнивать и анализировать выполнение физ. упр-й.		
	Лыжная подготовка.		52-54 Попеременный ход Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Развитие скоростной выносливости					
	Лыжная подготовка.		55-57. Одновременный ход Дистанция 1 км со средней скоростью. Встречная эстафета без палок с этапом					

			до 120 м. Развитие скоростной выносливости					
	Лыжная подготовка.		58-60. Спуски и подъемы до 45° в средней стойке. Подъем елочкой на склон до 45°. Дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. Развитие выносливости					
	Лыжная подготовка.		61-63. Повороты. Дистанция до 2 км с попеременной скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. Развитие выносливости					
	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.		64-66 Прохождение дистанции. Дистанция до 3 км со средней скоростью. Развитие выносливости					
Подвижные игры (Баскетбол) 27 ч								
10.	Баскетбол		67. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Оценивать результаты своих наблюдений.	Обмениваться необходимой информацией.		

				баскетбол				
			68. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.					
			69. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.					
			70. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.					
			71. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками					

			от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.					
			72. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.			Классифицировать упр-я на развитие осн-х физ-х качеств.		
			73-74. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			Проводить аналогические сравнения .		Учитывать мнения одноклассников .
			75-76. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.					

			Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.					
			77-78. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Формировать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упр-й.			
			79-80. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оценка своей деятельности.			
			81-83. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов:	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Формировать учебно-познавательный интерес к гимнастике.			

			ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
			84. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.					
			85-86. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Анализировать собственные действия с поставленной целью.			

			87. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Объяснять технику разучиваемых действий.			
			88-91. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Классифицировать упр-я на развитие основных физ-х качеств.		
			92-93 Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно	Проявлять качества быстроты, координации при выполнении упр-й.	Находить ошибки при выполнении физ-х упр-й.		

			Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	приземляться в яму на две ноги				
Легкая атлетика (9 часов)								
11.	Спринтерский бег, эстафетный бег 6 ч		94. . Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег.ОРУ.Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Формировать представление о физической культуре.		Сравнивать и анализировать выполнение физ. упр-й.		
			95. Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Формировать представление о физической культуре.	Формировать учебно-познавательный интерес к под/играм.	Проводить аналогические сравнения при выполнении упр-й..		
			96-97. Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие	Формировать представление о физической культуре.	Формировать навыки по самостоятельному выполнению физ-х упр-й.	Классифицировать упр-я на развитие осн-х физ-х качеств.		

			скоростных качеств. Бег на результат (60 м) развития скоростных качеств.					
			98. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных качеств.	Формировать представление о физической культуре.	Проявлять качества-быстроты реакции, координации при выполнении упр-й.	Находить ошибки при выполнении упр-й и делать выводы.		
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча 4ч		99. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Объяснять технику разучиваемых действий.	Находить ошибки при выполнении упр-й и делать выводы.		
			100. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.					
			101. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Объяснять технику разучиваемых действий.	Находить ошибки при выполнении упр-й и делать выводы.		
			102. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на					

			дальность. ОРУ.					
--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--