

**Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре
в 8 классе**

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	Вводный	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег . ОРУ. Спец. беговые упраж. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	компл 1	02.092013	
2				Совершенствования	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	компл 1	03.092013	
3				Совершенствования	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег передача эстафетной палочки. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	компл 1	06.092013	
4				Совершенствования	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	компл 1	10.092013	
5				Совершенствования	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	компл 1	11.092013	
6				Учетный	Бег на результат 60 м. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	м. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: д.5-9.5, 4-9.8. 3.-10.0	компл 1	13.092013	
7		Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	4	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	Текущий	компл 1	17.092013	

8				Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	Текущий	компл 1	18.09 2013	
9				Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	Текущий	компл 1	20.09 2013	
10				Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	м6 400, 380, 360. д. 370, 340, 320	компл 1	24.09 2013	
11		Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000м)	Текущий	компл 1	25.09 2013	
12				Комбинированный	Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000м)	М: 9.00, 9.30, 10.00. Д. 7.30, 8.00, 8.30		27.09 2013	
13	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Комбинированный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1	01.10 2013	
14				Совершенствования	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1	02.10 2013	
15				Совершенствования	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1	04.10 2013	
16				Совершенствования	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1	15.10 2013	
17				Совершенствования	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1	16.10 2013	

18				Совершенство- вания	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препят- ствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливо- сти.	Уметь бежать в равномер- ном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1	18.10 2013	
19				Совершенство- вания	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препят- ствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливо- сти.	Уметь бежать в равномер- ном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1	22.10 2013	
20				Совершенство- вания	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препят- ствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномер- ном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1	23.10 2013	
21				Учетный	Бег 3 км. Развитие выносливости. ОРУ. Спец. бе- говые упраж.	Уметь бежать в равномер- ном темпе 20 мин.	м. 16.00 д. 19.00	комп л 1	25.10 2013	
22	Гимнастика	Висы Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!» повороты напра- во, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. ска- мейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять комбинацию на пере- кладине.	Текущий	компл 2	29.10 2013	
23				Совершенство- вания	Выполнение команды «Прямо!» повороты напра- во, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упраж- нения на гим. скамейке. Развитие силовых спо- собностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять комбинацию на пере- кладине.	Текущий	компл 2	30.10 2013	
24				Совершенство- вания 24	Выполнение команды «Прямо!» повороты напра- во, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упраж- нения на гим. скамейке. Развитие силовых спо- собностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять комбинацию на пере- кладине.	Текущий	компл 2	01.11 2013	
25				Совершенство- вания	Выполнение команды «Прямо!» повороты напра- во, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гим. палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять комбинацию на пере- кладине.	Текущий	компл 2	02.11 2013	

26				Совершенство- вания	Выполнение команды «Прямо!» повороты напра- во, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гим. палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять комбинацию на пере- кладке.	Текущий		06.11 2013	
27				Учетный	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим. палкой.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять комбинацию на пере- кладке.	М: 9-7-5 Д:17-15-8	компл 2	08.11 2013	
28		Опорный прыжок, строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с пово- ротом на 90. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых спо- собностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять опорный прыжок.	Текущий	компл 2	12.11 2013	
29				Совершенство- вания	Выполнение команды «Прямо!» повороты напра- во, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять опорный прыжок.	Текущий	компл 2	19.11 2013	
30				Совершенство- вания	Выполнение команды «Прямо!» повороты напра- во, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скорост- но-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять опорный прыжок.	Текущий	компл 2	20.11 2013	
31				Совершенство- вания	Выполнение команды «Прямо!» повороты напра- во, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скорост- но-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять опорный прыжок.	Текущий	компл 2	22.11 2013	
32				Совершенство- вания	Выполнение команды «Прямо!» повороты напра- во, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скорост- но-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять опорный прыжок.	Текущий	компл 2	26.11 2013	
33				Учетный	Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с пово- ротом на 90. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выпол- нять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка.	компл 2	27.11 2013	

34		Акробатика лазание	6 ч	Изучение нового материала	Кувырок назад стойка ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	29.11 2013	
35				Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	03.12 2013	
36				Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	04.12 2013	
37				Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	06.12 2013	
38				Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	10.12 2013	
39				Учетный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов.	компл 2	11.12 2013	
40	Спортивные игры	Волейбол	18	Освоение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	13.12 2013	
41				Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	17.12 2013	
42				Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	18.12 2013	

43				Совершенство- вания	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	20.12 2013	
44				Совершенство- вания	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи над собой во встречных колонах.	компл 3	24.12 2013	
45				Комбини- рованный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	25.12 2013	
46				Совершенство- вания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	27.12 2013	
47				Совершенство- вания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	31.12 2013	
48				Совершенство- вания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	09.01 2014	

49				Совершенство- вания	Комбинации из разученных перемещений. Верх- няя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Отбивание мяча ку- лаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбра- сывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	10.01 2014	
50				Комби- нирован- ный	Комбинации из разученных перемещений. Верх- няя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Отбивание мяча ку- лаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбра- сывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи в тройках после переме- щения	компл 3	15.01 2014	
51				Совер- шенство- вания	Комбинации из разученных перемещений. Пере- дача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая по- дача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	16.01 2014	
52				Совер- шенство- вания	Комбинации из разученных перемещений. Пере- дача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая по- дача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	17.01 2014	
53				Совер- шенство- вания	Комбинации из разученных перемещений. Пере- дача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая по- дача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	22.01 2014	
54				Совер- шенство- вания	Комбинации из разученных перемещений. Пере- дача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая по- дача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	23.01 2014	
55				Совер- шенство- вания	Комбинации из разученных перемещений. Пере- дача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая по- дача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	24.01 2014	

56				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники нападающего удара	компл 3	29.01 2014	
57				Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	30.01 2014	
58		Баскетбол	27	Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	31.01 2013	
59				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	05.02 2014	
60				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	06.02 2014	

61				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	07.02 2014	
62				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	12.02 2014	
63				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	13.02 2014	
64				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной от плеча на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	14.02 2014	
65				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной от плеча на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	19.02 2014	
66				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной от плеча на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	20.02 2014	

67				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной от плеча на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	21.02 2014	
68				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной от плеча на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча различными способами	компл 3	05.03 2014	
69				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной от плеча на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча различными способами	компл 3	06.03 2014	
70				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной от плеча на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча различными способами	компл 3	07.03 2014	
71				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	12.03 2014	
72				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	13.03 2014	

73				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной от плеча с места.	компл 3	14.03 2014	
74				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	19.03 2014	
75				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	20.03 2014	
76				Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	21.03 2014	
77				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	26.03 2014	
78				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	27.03 2014	
79				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	28.03 2014	

80				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	компл 3	02.04 2014	
81				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	03.04 2014	
82				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	04.04 2014	
83				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	компл 3	09.04 2014	
84				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	10.04 2014	
85				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	11.04 2014	

86	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Комбинированный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Развитие выносливости. Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 4	23.04 2014	
87				Совершенствования	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 4	24.04 2014	
88				Совершенствования	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 4	25.04 2014	
89				Совершенствования	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 4	30.04 2014	
90				Совершенствования	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 4	01.05 2014	
91				Совершенствования	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 4	02.05 2014	
92				Совершенствования	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 4	07.05 2014	
93				Совершенствования	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 4	08.05 2014	
94				Учетный	Бег 3 км. Развитие выносливости. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	м. 16.00 д. 19.00	компл 4	14.05 2014	
95	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Комбинированный	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	компл 4	15.05 2014	
96				Комбинированный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	компл 4	16.05 2014	

97				Комбинированный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	КОМПЛ 4	17.05 2014	
98				Комбинированный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	КОМПЛ 4	19.05 2014	
99				Учетный	Бег на результат 60 м. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	м. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8; д.5-9.5, 4-9.8. 3.-10.0	КОМПЛ 4	21.05 2014	
100		Прыжок в высоту, метание малого мяча	4	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.	Текущий	КОМПЛ 4	22.05 2014	
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.	М: 40-35-31 д. 35-30-28	КОМПЛ 4	23.05 2014	
101				Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.	М: 40-35-31 д. 35-30-28	КОМПЛ 4	26.05 2014	
102				Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.	М: 40-35-31 д. 35-30-28	КОМПЛ 4	27.05 2014	