

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Улётовская средняя общеобразовательная школа
муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края

«Рассмотрено»
Руководитель
ШМО учителей ФК и
ОБЖ
Зезин/А.В. Зезин/
Пр. № 2

от «28» 09 - 2017г.

«Утверждаю»
Директор школы
/Т.В. Токарева/
Приказ № 98/1
от «31» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КЛАСС 5-9
на 2017-2018 учебный год

Составители: Зезин А.В.,
Прокопьев С.А.,
Кузьмин П.В.,
Замальдинов А.А.,
Ларионов А.В.,
Синкевич А.И.

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, развитию своих психических и физических качеств, посредством физической культуры-организации здорового образа жизни.

В программу входят: основы знаний о физкультурной деятельности: история спорта, психолого-социальные основы, медико-биологические основы; способы физкультурной деятельности: практические умения, двигательные действия и навыки, общеразвивающие физические упражнения, распределение учебного материала на разделы программы

Основы знаний о физкультурной деятельности.

Исторические основы: История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в современном мире. История Олимпийского движения в России, ее выдающиеся спортсмены. Массовый спорт и спорт высших достижений. Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни. Характеристика видов и разновидностей туризма.

Психолого-социальные основы: Физическая подготовка и ее базовые основы. Техника движений и ее связь с координацией. Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий, педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Правила по технике безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений, способы и приемы массажа и самомассажа. Организация и проведение туристских походов. Оказание доврачебной помощи при ушибах, переломах, пищевых отравлениях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях.

Медико-биологические основы: Физическая и умственная работоспособность, ее связь с физической подготовленностью человека. Понятие утомление и переутомление организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность.

Способы физкультурной деятельности.

Практические умения: Способы организации и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовки.

Двигательные действия и навыки: кувырки, стойки, опорные прыжки, упражнения на высокой перекладине, лазание по канату, различные старты, бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание мяча, метание гранаты, толкание набивного мяча, прикладные действия с баскетбольным, волейбольным, футбольным, теннисным мячом.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие скоростных способностей, силовых способностей, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости.

В данном планировании учтено прохождение разделов: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, футбол, русская лапта.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, декабре и мае с помощью тестов: бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 30 сек., бег 1000м.

В каждом триместре есть контрольные упражнения (бег 60м., метание мяча на дальность и т.д.) которые оцениваются по пятибалльной системе.

Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ученик неоднократно не готов к уроку.

Распределение учебного материала на разделы учебной программы при 3-урочных занятиях в неделю

№	Раздел учебной программы	класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний	4	3	4	5	5
2	Легкая атлетика	12	12	13	12	12
3	Баскетбол	13	17	16	14	14
4	Волейбол(пионербол)	14	20	20	20	20

5	Футбол	4	6	6	6	4
6	Гимнастика	10	10	10	7	7
7	Подвижные игры	9	5			
8	Двигательные способности					
	- сила	5	5	5	6	6
	- скорость	5	3	3	5	5
	- выносливость	4	3	4	6	8
	- координация	5	3	2	3	3
	- гибкость	5	3	3	2	2
9	Вариативная часть					
10	Мини - футбол	12	12	12	12	12
	Стритбол			4	4	4
	Итого	102	102	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

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

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и

направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

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

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

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

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

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

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

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

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

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

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

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине	–	18

	руки за головой, кол-во раз		
К выносливо с ти	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координац ии	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Медико - педагогический контроль

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группы ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской

группы рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 40-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.

Результаты работы по оздоровлению и физической подготовке учащихся должны ежегодно обсуждаться на педагогических советах школы.

Уровень обязательной подготовки обучающихся по физической культуре

Естественные основы

Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека и его положения в пространстве (седы, висы, упоры). Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений. Измерение веса, роста, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, лазание и т.д.) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения образовательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании **начальной и основной** школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.

О работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм.

О физических качествах и общих правилах их тестирования.

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его 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 за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос

					укрепление здоровья и основные системы организма.		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий
7		Эстафеты.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.		Индивидуальный контроль
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку..	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий

					набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров.		
12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 – 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		обучение	– на результат. Прыжок через препятствие (с 5 – 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий
16		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствование	ОРУ.. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуал контроль
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники бега	Корректиро техники

19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий
20		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
27	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос

29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствование	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			без сопротивления защитника в парах;	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку.	Корректировка движений	текущий
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		текущий
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		текущий

38		Тактика свободного нападения		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	Корректировка техники ведения мяча.	текущий
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники ведения мяча.	текущий
40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.		текущий
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.		текущий
44		Взаимодействие двух игроков		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.		Индивидуальный контроль

45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».		текущий
46		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий
47	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
48	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Фронтальный опрос	
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий
50		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Индивидуальный контроль текущий
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
52		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствование	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущий

54		Упражнения в висях и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висях и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висях. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
55		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.		комплексный	Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висях и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висях. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
56		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	Корректировка техники

58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
59		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.		текущий
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		комплексный	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий
63	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	Дозировка индивидуальная	текущий
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий

65		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
66		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль
68		Нижняя подача мяча.		Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ. ОРУ.. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
70		Подвижная игра «Поддай и попади».		Обучение	Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
71		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие	Уметь демонстрировать технику.	текущий

					координационных способностей.		
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.		текущий
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		Индивидуальный контроль
74		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
76		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
77		Тактика свободного нападения.		комплексный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
78	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	Корректировка техники выполнения	текущий
79	Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
80		Бег с преодолением препятствий		Обучение	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль

82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль
83		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многоголки.		комплексный	Разнообразные прыжки и многоголки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль
88		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стартовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
91		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров.	демонстрировать технику низкого старта	текущий

93		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Индивидуальный контроль
94		Эстафеты.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		текущий
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		обучение	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Индивидуальный контроль

					Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.		текущий

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид конт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный оп

2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректирующие техники
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	Уметь демонстрировать Усилие в беге.	текущий
7		Эстафеты.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать Усилие в беге.	текущий
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		Индивидуальный контроль
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий

					упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.		
12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 –40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущ
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Корректир техник
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущ
16		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущ

17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Корректировка техники бега
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий контроль
20		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий контроль
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий контроль
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий контроль
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Переменный бег – 10 минут.		текущий контроль
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий контроль
26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий контроль
27	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий контроль
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос

29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствование	Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущ
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места;	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущ
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			Ловля и передача в тройках, квадрате. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущ
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущ
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущ
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущ
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.		текущ

37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра		текущи
38		Тактика свободного нападения		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Корректировка техники ведения мяча.	текущи
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.	текущи
40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуа контро
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущи
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.		текущи
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.		текущи
44		Взаимодействие двух игроков		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым		Индивидуа контро
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		текущи
46		Игровые задания			Упражнения для рук и		

				комплексный	плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущ
47	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущ
48	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения.	Фронтальный опрос	
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущ
50		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Индивидуальный контроль текущ
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		комплексный	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущ
52		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущ
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствование	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущ

54		Упражнения в висях и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущ
55		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.		комплексный	Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущ
56		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущ
57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Корректировка техники
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.		текущ
59		Развитие координационных способностей		комплексный	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущ
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущ

					скамейку.		
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	Дозировка индивидуальная	текущий
63	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
65		Прием и передача мяча.		обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
66		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль
68		Нижняя подача мяча.		Обучение	Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику.	текущий
70		Подвижная игра «Поддай и попади».		Обучение	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Уметь демонстрировать технику.	текущий
71		Нападающий удар.		совершенствование	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль
74		Развитие координационных способностей.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча..	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
76		Тактика игры.		комплексный	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
77		Тактика свободного нападения.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники	текущий

						выполнения упражнений	
78	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущ
79	Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущ
80		Бег с преодолением препятствий		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущ
81		Развитие выносливости.		комплексный	Много скоки. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Индивидуа контро
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуа контро
83		Переменный бег		комплексный	Переменный бег – 10 минут.	Демонстрировать физические кондиции	текущ
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущ
85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущ
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущ
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Индивидуа контро
88		Гладкий бег		комплексный	Комплексе ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущ

					максимальной скоростью.		
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущи
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущи
91		Высокий старт		Обучение	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущи
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущи
93		Финальное усилие.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета.	Финальное усилие в эстафетном беге.	Индивидуа контро
94		Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		текущи
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущи
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущи
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.		текущи
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущи

					<p>скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.</p> <p>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.</p>		
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</p>	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущ
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствовани	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).</p> <p>Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.</p> <p>Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Индивидуа контро
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.</p>		текущ
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	Подведение итогов.		текущ

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контр
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный о
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплексы ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контр
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущи
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректирующая техни
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущи
6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущи
7		Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущи
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		Индивидуальный контр
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущи
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать	текущи

					Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	физические кондиции (скоростную выносливость).	
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущ
12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущ
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствовани е	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Корректи а техни
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущ
16		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		текущ
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствова ние	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивиду ый контр
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	Много скоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировк а техники бега	Корректи а техни
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировк а техники бега	текущ
20		Развитие силовой			Бег 1000 метров – на		Индивиду

		выносливости		комплексный	результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	ый контр
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущи
26		Кроссовая подготовка		совершенствовани е	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
27	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствовани е	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствовани е	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный о
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствовани е	Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущи
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректи а техники

31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущ
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущ
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений	текущ
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущ
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущ
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		текущ
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра		текущ
38		Тактика свободного нападения		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	текущ
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущ

40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.		текущий
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.		текущий
44		Взаимодействие двух игроков		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым		Индивидуальный контроль
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		текущий
46		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий
47	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
48	Гимнастика	СУ. Основы знаний	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения.	Фронтальный опрос	
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий
50		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад	Корректировка техники	Индивидуальный контроль

					слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	ый контр текущи
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		комплексный	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущи
52		Развитие гибкости		совершенствовани е	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущи
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствовани е	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущи
54		Упражнения в вися и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущи
55		Упражнения в вися и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах.		комплексный	Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущи
56		Упражнения в вися и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущи
57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Корректир а техни
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущи
59		Развитие координационных		комплексный	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на		текущи

		способностей			гибкость.		
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		текущ
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контр
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать пережат на спине и др.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущ
63	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущ
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Дозировка индивидуальная	текущ
65		Прием и передача мяча.		обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущ
66		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущ

67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль
68		Нижняя подача мяча.		Обучение	Подвижная игра «Подай и полади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
70		Подвижная игра «Подай и полади».		Обучение	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
71		Нападающий удар.		совершенствование	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.		текущий
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.		Индивидуальный контроль
74		Развитие координационных способностей.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча..	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
76		Тактика игры.		комплексный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
77		Тактика свободного нападения.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
78	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Корректировка техники	текущий

					упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	выполнения упражнений	
79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
80		Бег с преодолением препятствий		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
81		Развитие выносливости.		комплексный	Много скоки. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контр
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контр
83		Переменный бег		комплексный	Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контр
88		Гладкий бег		комплексный	Комплек ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущи
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущи
90		Развитие скоростных		Обучение	ОРУ в движении. СУ.	Уметь	текущи

		способностей. Старты из различных И. П.			Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
91		Высокий старт		Обучение	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущи
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	демонстрировать технику низкого старта	текущи
93		Финальное усилие.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Индивидуальный контр
94		Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущи
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.		текущи
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущи
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущи
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущи
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать финальное	текущи

					упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	усилие.	
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствован ие	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Индивиду ый контр
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущи
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	Подведение итогов.		текущи

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Ви
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устр
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Инд
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие	

					серий по 20 – 30 м).	дистанции	
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Кор
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	
7		Эстафеты.		комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.		Инд
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.	

14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Кор
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
16		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Инд
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Кор
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	
20		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Инд
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	
26	II четверть	Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические	

						кондиции	
27		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устр
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствование	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплексе упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корр техн
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений	
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	

35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.		
38		Тактика свободного нападения		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	
40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Инд
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.		
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
44		Взаимодействие двух игроков		Обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		Инд

45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра		
46	III четверть	Игровые задания		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
48	Гимнастика	СУ. Основы знаний	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой – юноши.	Фронтальный опрос	
50		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Инд
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		комплексный	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
52		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствование	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	

54		Упражнения в висях и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	
55		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.		комплексный	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	
56		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	
57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Кор
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	
59		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		комплексный	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.		
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Инд

					перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
63	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Дозировка индивидуальная	
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Дозировка индивидуальная	
65		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	
66		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений	Инд
68		Нижняя подача мяча.		Обучение	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	

69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
70		Подвижная игра «Подай и попади».		Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
71		Нападающий удар.		совершенствование	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Уметь демонстрировать технику.	
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	Учебная игра.		
73		Подвижные игры: «Бомбардирь», «По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.		Инд
74		Развитие координационных способностей.		комплексный	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	
76		Тактика игры.		комплексный	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Корректировка техники выполнения упражнений	
77	IV четверть	Тактика свободного нападения.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	

78		Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	
79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
80		Бег с преодолением препятствий		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
81		Развитие выносливости.		комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Инд
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Корректировка техники бега	Инд
83		Переменный бег		комплексный	Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Тестирование бега на 1000 метров.	Инд
88		Гладкий бег		комплексный	Комплек общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	

90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
91		Высокий старт		Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	демонстрировать технику низкого старта	
93		Финальное усилие.		комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Инд
94		Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Инд

101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	Подведение итогов.		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Ви
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устр
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Инд
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Кор
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
7		Эстафеты.		комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Инд
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную	

					метров. Учебная игра.	выносливость).	
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Кор
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	
16		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Корректировка техники бега	Инд
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Кор

19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	
20		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Инд
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	
26	II четверть	Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
27		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устр
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствование	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплексе упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях),	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корр техн

					различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	
38		Тактика свободного нападения		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита.	Корректировка техники ведения мяча.	

					Учебная игра		
40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Инд
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.		
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
44		Взаимодействие двух игроков		Обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь применять в игре защитные действия	Инд
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	
46	III четверть	Игровые задания		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
48	Гимнастика	СУ. Основы знаний	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	

49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос	
50		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Инд
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		комплексный	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
52		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствование	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	
54		Упражнения в висях и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	
55		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.		комплексный	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	
56		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	

57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.		Кор
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		
59		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		комплексный	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Дозировка индивидуальная	Инд
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	
63	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	

65		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
66		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Инд
68		Нижняя подача мяча.		Обучение	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
70		Подвижная игра «Подай и попади».		Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Уметь демонстрировать технику.	
71		Нападающий удар.		совершенствование	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Уметь демонстрировать технику.	

72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Корректировка техники выполнения упражнений	Инд
74		Развитие координационных способностей.		комплексный	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	
76		Тактика игры.		комплексный	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Корректировка техники выполнения упражнений	
77	IV четверть	Тактика свободного нападения.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
78		Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
79	Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление препятствий		Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
80		Бег с преодолением препятствий	10	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Корректировка техники бега	
81		Развитие выносливости.		комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Инд
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Инд
83		Переменный бег		комплексный	Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием.		
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.		
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Инд
88		Гладкий бег		комплексный	Комплек общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
91		Высокий старт		Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
93		Финальное усилие.		комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Инд
94		Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	

97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Инд
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	Подведение итогов.		