

Утверждено

на педагогическом совете.

Протокол № 1 от 30.08 2016г.

Принято

на заседании МО.

Протокол № 1 от 29.08 2016 г.

Руководитель МО

И. А. Шапкина

Введено в действие.

Приказ № 1 от 21.09 2016г.

Директор МОУ СПШ №60

В. В. Бондаренко

Согласовано

зам. директора по УВР

С. С. Смирнова

« 30 » 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

« Физическая культура »

базовый уровень - 102 часов

для обучающихся 7 а класса

на 2016 – 2017 учебный год

Волгоград 2016

Составила: учитель физической культуры

Абраменкова Елена Александровна.

Календарно-тематическое Пояснительная записка.

Содержание данной программы направлено на выполнение федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г., №1089). Двух и трёх часовые тематические планирования данной программы в своём содержании отвечают требованиям как общегосударственного стандарта по физической культуре, так и Примерных программ основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре (письмо Миннауки РФ от 07.07.2005 г. №03-1263). Вариативная же часть отражает особенности южного региона, наличие базы для занятий физическим воспитанием, набора спортивного инвентаря и др.

Приоритетом образовательной области «Физическая культура» является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью в основном общем образовании. В соответствии с целью общеобразовательной области «Физическая культура формируются **задачи** учебного предмета.

Основное общее образование:

- обучение основам знаний отражающих медико-биологические, психолого-социальные, социокультурные, исторические основы;
- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями различных видов спорта и использование их в качестве укрепления здоровья;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством общеприкладной и рекреационной подготовки;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.
- направленность на реализацию вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическими условиями;
- содержание программы соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями)

Инвариантная (базовая) часть содержания программного материала уроков в 5-9 классах.

мате-

I. Основы знаний о физкультурной деятельности.

1.1. Медико-биологические основы.

Физическая и умственная работоспособность, ее связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Связь физических и психических процессов, понятия утомление и перенапряжение организма. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль над их воздействием на организм человека, оценка режима нагрузок по внешним и внутренним признакам. Основы техники безопасности, гигиенические требования, закаливание, воспитательные мероприятия.

1.2. Психолого-социальные основы.

Характеристика основных физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация), средства их воспитания и развития. Основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристики урочной и внеурочной форм занятий, гигиенические и эстетические требования и их проведение. Основы технико-тактических действий и приемов в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Способы и приемы массажа и самомассажа.

1.3. Социокультурные, исторические основы.

Формы физической культуры, их цель и задачи, место и значение в культурном образе человека. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни. Сведения об истории развития физической культуры человека. История зарождения Олимпийских игр, современные Олимпийские игры. Основы направления физической культуры в современном российском обществе.

II. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

Двигательные способности:

2.1. Развитие скоростных способностей:

- бег на месте с максимальной частотой в упоре,
- челночный бег, бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью,
- бег с ускорениями из разных исходных положений,
- стартовые ускорения по сигналу,
- передача мяча в парах,
- прыжки со скакалкой на месте и в движении,
- преодоление препятствий с изменением направления движений,
- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

2.2. Развитие силовых способностей:

- комплексы упражнений с отягощениями (собственное тело, гантели, эспандер, набивные мячи),
- комплексы атлетической гимнастики на тренажерах,
- прыжки,
- приседы с отягощением,
- прыжки со скакалкой с различным отягощением,
- подтягивание туловища (мальчики – из виса на руках, девочки – из виса лежа),
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики) и упора о гимнастическую скамейку (девочки),
- приседания на правой и левой ноге с опорой на руку,
- передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе,
- лазание по канату – на количество повторений, на скорость,
- сгибание и разгибание из положения лежа,
- передвижения на руках из положения лежа с помощью и самостоятельно,
- передвижение в висе на “рукоходе” или на высокой перекладине,
- комбинированные эстафеты,
- переноска на стенке,
- комплексы упражнений у гимнастической стенке.

2.3. Развитие выносливости:

- повторное пробегание отрезков субмаксимальной и максимальной интенсивности,
- кроссовый бег (1000 м – девочки, 2000 м – мальчики),
- комплексы упражнений на тренажерах с отягощением с максимальным количеством повторений.

2.4. Развитие координации:

- варианты челночного бега,
- бег с изменением направления, с преодолением препятствий,
- прыжки через препятствия,
- метание в цель и на дальность обеими руками,
- варианты жонглирование мячами, руками, головой, ногами,
- упражнения на равновесие.

2.5. Развитие гибкости:

- Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника,

- “мост” из положения стоя (с помощью),
- полушпагат,
- наклоны, стоя на месте.

III. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленности.

Двигательные действия и умения:

3.1. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые приемы и команды:

- строевой шаг,
- смыкание и размыкание на месте,
- перестроение в движении,
- выполнение строевых команд,
- навыки и взаимодействие в группе.

Упражнения на низкой и средней перекладине:

Мальчики:

- висы, согнувшись и прогнувшись,
- подтягивание,
- поднимание ног в висе, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок, из вися на бедрах соскок с поворотом, подъем переворотом в упор толчком, махом и силой,
- передвижение в висе.

Девочки:

- смешанные висы,
- подтягивание из вися лежа,
- наскок прыжком в упор на жердь,
- соскок с поворотом, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь,
- вис, лежа на нижней жерди,
- сед боком на нижней жерди, соскок.

Опорные прыжки: вскок в упор, присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину); прыжок ноги врозь.

Мальчики:

- прыжок, согнув ноги (козел в ширину 110-115 см),
- прыжки, согнув ноги, боком с поворотом на 90° (высота 110 см).

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, кувырки вперед слитно, “мост” из положения стоя (с помощью и без нее).

Мальчики:

- кувырки вперед в стойку на локтях,
- стойка на голове с согнутыми ногами,
- стойка на голове и руках,
- длинный кувырок.

Девочки:

- кувырок назад в полушпагат,
- “мост” и поворот в упор стоя на одной коленке,
- кувырок вперед и назад,
- равновесие на одной ноге,
- выпад вперед,
- кувырок вперед.

Вольные упражнения: использование простых движений типа “зарядки” с включением танцевальных элементов.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц стопы, живота и плечевого пояса, упражнения в сочетаниях на напряжение и полное расслабление при разных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).

Единоборства: страховки на бок, спину, кувырком, захваты рук и туловища, освобождение от захватов, борьба за предмет, приемы борьбы за выгодное положение.

Спортивные игры:

Футбол.

- упражнения без мяча,
- жонглирование мячом,
- ведение мяча,
- удары,
- передача мяча,
- вбрасывание мяча,
- отбор мяча у противника,
- остановка летящего мяча,
- обманные действия индивидуальные и групповые,
- тактические действия.

Мини- футбол, футбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Баскетбол:

- действия без мяча,
- ловля и передача мяча,
- ведение и броски мяча в корзину,
- тактические действия.

Игра в мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным и основным правилам, стратбол.

Волейбол:

- действие без мяча,
- подача мяча,
- передача и прием мяча,
- нападающий удар через сетку,
- блокирование нападающих ударов,
- индивидуальные и групповые тактические действия.

Мяч через сетку с элементами волейбола, волейбол по упрощенным и основным правилам

Вариативная часть.

Вариативная часть программы используется на элементы единоборства, спортивных игр и атлетическая гимнастика на тренажерах.

Знать:

- основы знаний о физкультурной деятельности в рамках изучаемых разделов данной программы (1.1, 1.2, 1.3).

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия по изучаемым спортивным дисциплинам, использовать игровые упражнения, подвижные и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых для собственного досуга и участие в соревновательной деятельности;
- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений с целью оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- проводить самостоятельные занятия на развитие основных физических качеств, как на основе легкоатлетических упражнений, так и на основе игровых упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культуры, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

«Утверждено»

Директор образовательного учреждения

«___» _____ 200__ г.

**Примерное годовое распределение
сетки часов на разделы программы физического воспитания при 2 урочных занятиях
в неделю для 5-9 классов.**

Разделы учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования.	Классы				Всего часов
		5,6	7	8	9	
Основы знаний о физической деятельности.	Медико-биологические, психолого-педагогические социально-культурные и исторические основы.			2	2	4
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:- Скорость;	Развитие способностей физических качеств.	6	6	6	6	24
-Сила;		7	7	6	6	26
-Выносливость;		6	6	8	8	30
-Координация;		3	3	2	2	8
-Гибкость;		3	3	3	3	12
-Скоростно - силовые;		6	6	6	6	24
Итого по разделу двигательных способностей.		31	31	31	31	124
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: -Гимнастика, акробатика	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх.	5	5	5	5	20
-Футбол.		3	3	3	3	12
-Баскетбол		5	6	6	6	23
-Волейбол.		4	4	6	6	20
-Лёгкая атлетика		5	5	5	5	20
-Подвижные игры		6	5			11
Вариативная часть: -Лёгкая атлетика.		4	4	4	4	12
-Атлетические единоборств		2	2	3	3	10
Подведение итогов уч. года		1	1	1	1	4
ИТОГО:		35	35	33	33	136
ВСЕГО:		68	68	68	68	272

«Утверждено»

Директор образовательного учреждения

«___» _____ 200__ г.

Примерное годовое распределение

сетки часов на разделы программы физического воспитания при 3 урочных занятиях в неделю для 5-9 классов.

Разделы учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования.	Классы				Всего часов
		5,6	7	8	9	
Основы знаний о физической деятельности.	Медико-биологические, психолого-педагогические социально-культурные и исторические основы.	2	2	4	4	12
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:- Скорость;	Развитие способностей физических качеств.	8	8	8	8	32
-Сила;		8	8	8	8	32
-Выносливость;		13	13	13	13	52
-Координация;		7	7	6	6	26
-Гибкость;		2	2	2	2	8
-Скоростно - силовые;		9	9	9	9	36
Итого по разделу двигательных способностей.		47	47	46	46	186
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: -Гимнастика, акробатика	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх.					
-Футбол.		9	9	9	9	36
-Баскетбол		7	7	7	7	28
-Волейбол.		8	8	8	8	32
-Лёгкая атлетика		7	7	6	6	26
-Подвижные игры		6	6	6	6	24
Вариативная часть: -Лёгкая атлетика.		1	1			2
-Атлетические единоборств		4	4	4	4	16
-Волейбол		3	3	3	3	
-Стритбол»		3	3	4	4	14
Подведение итогов уч. года		2	2	2	2	8
ИТОГО:		1	1	1	1	4
ВСЕГО:		51	51	50	50	202
		102	102	102	102	408

Демонстрировать.
(уровень физической подготовленности на конец учебного года)

Физические качества	Физические упражнения	5-6 класс			7 класс			8 класс			9 класс														
		М			Д			М			Д			М											
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3						
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лежа (д)(кол-во раз)	4	3	2	10	7	5	5	4	3	11	8	6	6	5	4	12	10	7	7	6	5	12	10	7
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	175	130	110	165	115	95	180	140	120	170	120	100	185	150	130	175	154	125	190	160	140	180	150	130
Выносливость	Бег на 1000 м (мин)	4,50	5,00	5,20	5,40	5,50	6,0	4,40	4,50	5,10	5,30	5,40	5,50	4,30	4,40	5,00	5,20	5,30	5,40	4,20	4,30	4,50	5,10	5,20	5,30
Гибкость	Наклон туловища вперед (см)	8	7	5	10	9	7	9	8	6	11	10	9	10	9	7	13	11	8	11	10	8	14	12	9
Скоростные	Бег 60 м (сек.)	9,7	9,9	10,4	10,6	10,9	11,1	9,6	9,8	10,3	10,5	10,8	11,0	9,5	9,7	10,1	10,4	10,7	10,9	9,4	9,6	10	10,3	10,6	10,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,7	9,5	9,9	9,6	9,8	10,0	8,5	9,3	9,7	9,4	9,6	9,8	8,3	9,1	9,5	9,2	9,4	9,6	8,1	8,9	9,3	9,0	9,2	9,4

Примечание: оценка “3” сохраняется до показателя соответствующего “4” и т.д
планирование по физической культуре для 7 класса. при 3 урочных занятиях в неделю (по программе физического воспитания _____.)

№ уроков (часы), при 3 уроках в неделю	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Оснащенность урока	ДЗ	Дата проведения	
										план	факт
3 часа											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры.	1	В.У. Ф.М.	Основы т/безопасности, профилактика травматизма.	Знать и соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности.	Повторить требования инструкций по ТБ		

Условные обозначения форм урока по физической культуре.

А) тип урока

- Вводные уроки (В.У.);
- Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.);
- Смешанные уроки (См.У.);
- Учетные уроки (У.У.);
- Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.).

ЖУР – журнал учета результатов;
– пособие по основам знаний о физкультурной деятельности

Примечание: учитывая, что в журнале для заполнения темы урока предусмотрена одна строчка, то есть место ограничено, то основная задача отражена в данном тематическом планировании, подзадачи или другие задачи должны быть включены в поурочное планирование.

Б) методы ведения урока

- Фронтальный (Ф.М.);
- Поточный (П.М.);
- Посменный (Пс.М.);
- Групповой (Г.М.);
- Индивидуальный (И.М.).

ОРУ – общеразвивающие упражнения. ТТД – тактико-технические дейст УП
ОФК – основные физические качества. РКК – развитие координационных и кондиционных способностей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

2		Первичный инструктаж на раб-м месте по ТБ. ОРУ на развитие общей выносливости.	1	Ф.М. См.У.	Развитие основных физических качеств (ОФК) ФК человека и общества	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корректировка техники бега и выполнения ОРУ	Беговая дорожка, спортплощадка. У.П.	Составить первый комплекс утренней гигиенич. зарядки, дать на проверку учителю		
3	ОРУ (скорость)	Бег 30 метров ОРУ (скорость)	1	С.У. П.М.	ОФК		Корр. техники бега.	Беговая дорожка.	Выполнение 1-го комплекса утр. зарядки.		
4		Подтягивание из виса на перекладине (м) из положения лёжа (д), хват сверху.ОРУ(сила).	1	Пс.М С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корр. исполнения упражнений	Перекладина, брусья.	Выполнение 1-го комплекса утр. зарядки.		
5	ОРУ (выносливость)	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	Г.М. С.У.	ОФК		Корр. техники бега.	Беговая дорожка, спортплощадка	Выполнить во внеурочное время полученный от учителя 1-й комплекс ОРУ		
6		Бег 60 метров ОРУ (скорость).	1	Г.М. С.У.	ОФК	Корр. техники бега.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

7	Легкая атлетика.(скорость)	Бег с ускорением до 70 метров.Легкая атлетика.	1	Пс.М. Н.У.	Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт. бега).	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники старта, бега.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ		
8	ОРУ (выносливость)	Бег на 1000 метров без учета времени. ОРУ (выносливость).	1	С.У. Г.М.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корр. техники и тактики бега.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ		
9		Бег 60 метров с максимальной скоростью. Определение уровня основных физических качеств.	1	У.У. Пс.М.	ОФК		Фиксирование результата.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина.	Составить второй комплекс утренней гигиенич. зарядки, дать на проверку учителю.ОРУ		
10	Определение уровня ОФК(гибкость, скоростная выносливость)	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища.	1	У.У. Пс.М.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Фиксирование результата.	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР.	Выполнение 2-го комплекса утр. зарядки, ОРУ		
11	Определение уровня ОФК (выносливость)	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Измерение пульса до бега.	1	У.У. Г.М.	ОФК		Фиксирование результата.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР.	Зарядка, ОРУ		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12	Определение уровня ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и	1	У.У. П.М.	ОФК	Знать основы формирования	Фиксирование ре-	Спортплощадка, ру-	Провести оргоста-		

	(сила, скоростно-силовые качества)	разгибание рук в упоре лежа.		Г.М.		развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	зультата.	летка, ЖУР	тическую пробу, сообщить учителю.		
13	Футбол	Футбол. Закрепление техники ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные технико-тактические действия (ТТД) в спортивных играх.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия	Корректировка и визуальная оценка действий.	Футбольное поле, мячи.	Выполнить во внеурочное время полученный от учителя 2-й комплекс ОРУ		
14		Закрепление техники ударов по катящемуся мячу, остановки мяча	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД спортивных игр.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка и визуальная оценка действий.	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ		
15		Изучение вариантов ведения мяча, отбор мяча.	1	П.М. С..У.	ДУ и навыки, основные ТТД спортивных игр	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники исполнения.	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ		
16		Закрепление комбинаций из освоенных элементов игры в футбол.	1	Г.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД спортивных игр	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники исполнения.	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ		
17		Двусторонняя игра в футбол.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ		
18		Закрепление техники ударов по мячу головой.	1	Г.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Игра в футбол по	1	И.М.	ДУ и навыки,	Знать системы	Оценка	Футбольное	Соста-		

19		основным правилам.		См..У.	основные ТТД в спортиграх.	занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	техники выполнения действий	поле, мячи	вить третий комплекс утренней зарядки, дать на проверку учителю.ОРУ		
20	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Высокий старт, бег с ускорением до 70 метров.	1	Г.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	Зарядка, ОРУ		
21		Закрепление техники прыжка в высоту с 5-7 шагов.	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.		Корр. техники бега.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ		
22		Бег 60 метров на результат с высокого старта	1	П.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.		Корр. техники прыжка в высоту.	Яма для прыжков в высоту, стойки, ЖУР	Зарядка, выполнить во внеурочное время полученный от учителя 3-й комплекс ОРУ		
23	Легкая атлетика (прыжки в длину)	Закрепление техники прыжка в длину с разбега с 9-11 шагов.	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия.	Корр. техники и тактики бега.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР.	Зарядка, ОРУ		
24	Легкая атлетика (метание)	Метание м/мяча (150 г) в цель с 12-14 м.	1	П.М. См..У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.		Корр. шагов разбега, попадания на брусок.	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	Зарядка, ОРУ		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
25		Закрепление техники	1	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в		Корр. техники мета-	М/мячи, мишень.	Зарядка,ОРУ,		

		метания м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега			л/атлетике.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	ния.		повторить имитацию метания без мяча.		
26	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Бег на 500 м (д) 800 м. (м)..Легкая атлетика.	1	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.		Корр. техники метания и разбега.	М/мяч, сектор метания, разметка.	Зарядка, ОРУ.		
27	Легкая атлетика (общая выносливость)	Техника длительного бега в равномерном темпе..	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике		Корр. техники и тактики бега.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР.	Зарядка, ОРУ.		
28	ОРУ (координация)	Упражнения с гимнастической палкой.	1	Ф.М. С.У.	. ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике		Корр. техники и тактики бега.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ.		
29	Баскетбол	Закрепление техники передвижений, стоек.	1	П.М. С.У	РКК	Знать особенности и содержание физических упр. общеразвивающей и корригирующей направленности для решения задач физ. развития и укрепления здоровья. Уметь регулировать функциональное состояние организма, добиваться оздоровительного эффекта.	Корр. техники движений, страховка.	Гимнастич. скакалка, набив. мячи, канат.	Зарядка, ОРУ.		
30		Техника ловли и передачи мяча..	1	Пс.М С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия.	Корр. техники движений.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	Г.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в	Знать системы занятий физиче-	Корр. техники ловли	Баскетбольная	Зарядка, ОРУ.		

					спортиграх.	скими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	и передачи мяча	площадка, мячи.			
32		Ведение мяча с изменением направления.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники движений.	Баскетбольная площадка, мячи.	Составить четвертый комплекс утренней зарядки, дать на проверку учителю. ОРУ		
33		Броски одной, двумя руками с места.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически	Корр. техники движений.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, выполнить во внеурочное время полученный от учителя 4-й комплекс ОРУ		
34		Броски мяча рукой от плеча с места.	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники исполнения.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.		
35		Перехват мяча	1	П.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники исполнения.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
36		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Г.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники исполнения.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.		
37	Подвижные игры.	Игра "Мяч через сетку"	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.		
38	Волейбол	Закрепление элементов техники перемещений в волейболе.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в подв. играх.		Корр. техники и тактики игры.	Волейбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.		
39		Закрепление передач мяча сверху двумя руками через сетку	1	Ф.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка.	Зарядка, ОРУ.		
40		Прием мяча снизу двумя руками, на месте.	1	Г.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, мячи	Зарядка, ОРУ.		
41		Прямая нижняя подача через сетку.	1	Г.М. См..У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, мячи	Зарядка, ОРУ.		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

42		Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1	И.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, волейбольные мячи.	1-й комплекс зарядки и 1-й комплекс ОРУ		
43		Комбинации из освоенных элементов.	1	Г.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, волейбольные мячи.	1-й комплекс зарядки и 1-й комплекс ОРУ		
44		Закрепление освоенных элементов владения мячом.	1	И.М. Пс. М. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, волейбольные мячи.	1-й комплекс зарядки и 1-й комплекс ОРУ		
45		Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	Пс.М. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, волейбольные мячи.	1-й комплекс зарядки и 1-й комплекс ОРУ		
46	Волейбол, подвижные игры на базе волейбола	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	И.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники и тактики игры.	Волейбольная площадка, волейбольные мячи.	1-й комплекс зарядки и ОРУ		
47	ОРУ (выносливость)	Равномерный бег до 8 минут	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. тактики игры.	Волейбольная площадка, волейбольные мячи.	1-й комплекс зарядки и 1-й комплекс ОРУ		
48		Метание метбола сидя, ногами врозь и руками из-за головы.	1	Ф.М. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие	Снятие пульса до бега, после и через 3-5 минут.	Спортзал, Секундомер, личная карта учащегося.	1-й комплекс зарядки и ОРУ		
49	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте	1	П.М. С.У. УУ.	ОФК		Учет дальности метания, тол-	Медбол 1кг, спортзал, ЖУР.	2-й комплекс зарядки и		

54	ОРУ (силовая выносливость)	Лазание по канату на количество повторений.	1	П.М. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Индивидуализация нагрузки.	Спортзал, канат, маты	2-й комплекс зарядки и 2-й комплекс ОРУ		
						основных физических качеств	каная.		ОРУ		
50	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места.	1	П.М. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Контроль за правильностью исполнения.	Спортзал.	2-й комплекс зарядки и ОРУ		
51	ОРУ (координация)	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча	1	Г.М. С.У.	ОФК		Фиксирование результата.	Спортзал, мячи, стойки.	2-й комплекс зарядки и 2-й комп. ОРУ		
52	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры.	Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол 1 кг)	1	У.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма.	Знать и соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	Фронтальный опрос.	Журнал по т/безопасности, инструкции.	2-й комплекс зарядки и 2-й комплекс ОРУ		
53	ОРУ (выносливость)	ОРУ с повышенной амплитудой движений	1	Г.М. П.М. С.У.	РКК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корр.	Стойки, гимнаст. скамейки	2-й комплекс зарядки и 2-й комплекс ОРУ		

55	ОРУ (координация, выносливость)	Комбинации из бега "паучком", отжиманий, прыжковых упражнений, подтягивания	1	П.М. С.У.	РКК	Знать особенности и содержание физических упр. общеразвивающей и корригирующей направленности для решения задач физ. развития и укрепления здоровья. Уметь регулировать функциональное состояние организма, добиваться оздоровительного эффекта.	Индивидуализация нагрузки	Спортзал.	2-й комплекс зарядки и 2-й комплекс ОРУ		
56	ОРУ (сила)	Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	П.М. С.У.	РКК		Индивидуализация нагрузки.	Спортзал, гимнастич. стенка.	2-й комплекс зарядки и ОРУ		
57	ОРУ (скоростная выносливость)	Прыжки со скакалкой: 60 сек. в максимальном темпе, 2-3 повтора.	1	У.У. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Фиксирование результата.	Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР.	2-й комплекс зарядки и ОРУ		
58	Игра на базе баскетбола.	Техника игры «Стритбол» по основным правилам	1	Пс.М См.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи.	2-й комплекс зарядки и ОРУ		
59	Игра на базе баскетбола.	Игра в мини-баскетбол	1	Г.М. Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники игры	Корр. техники и тактики игры.	2-й комплекс зарядки и 2-й комплекс ОРУ		
60	Волейбол	Волейбол по упрощенным правилам	1	Г.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники и тактики игры.	Волейбольная площадка, мячи.	3-й комплекс зарядки.		

61	ОРУ (координация)	Метание м/мяча в цель с 9-10 м..	1	П.М. У.У	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	. Корр. техники метания. Оценка метания	Мишень, м/мяч. ЖУР.	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ		
62	ОРУ (гибкость)	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1	Ф.М. С.У.	ОФК			Корр. техники исполнения	Спортзал.		
63	ОЗ	Теория: «Признаки различной степени утомления и что делать при их появлении?»	1	У.У. Ф.М.	ФК человека и общества.	Знать и уметь организовывать самостоятельные занятия физической культуры	Фронтальный опрос.	У.П.	3-й комплекс зарядки и ОРУ		
64	Гимнастика с основами акробатики.	Выполнение команд: «Короче шаг», «полшага», «Полный шаг», «Пол- оборота направо, налево»	1	И.М. Н..У.	Организация приемов и команд.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка выполнения команд.	Спортзал.	3-й комплекс зарядки и ОРУ		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
65	Гимнастика с основами акробатики (освоение висов и упоров).	Подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе (м). Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь (д).	1	И.М. Н.У.	Двигательные действия и навыки	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка техники выполнения.	Спортзал, брусья, маты	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ		
66	Гимнастика с основами акробатики (освоение опорных прыжков).	Прыжок, согнув ноги (козел в ширину. высота 110-115 см).	1	П.М. Н.У.	Двигательные действия и навыки		Корректировка техники выполнения.	Спортзал, козел, маты	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ		
67	Гимнастика с основами акробатики.	Два кувырка вперёд слитно..	1	П.М. Н.У.	ДУ и навыки	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ		
68	Гимнастика с основами акробатики.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1	П.М. См.У.	ДУ и навыки		Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ		
69	Гимнастика с основами акробатики.	Мост из положения, стоя с помощью и без.	1	П.М. Н.У.	ДУ и навыки	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
70	Гимнастика с основами акробатики.	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки).	1	Ф.М. С.У.	ДУ и навыки	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка техники выполнения	Спортзал, музыкальное сопровождение-магнитола	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ		
71	Гимнастика с основами акробатики.	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	Ф.М. Н.У.	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности.		Корректировка техники исполнения.	Спортзал, зал маты.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		
72	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг)	1	П.М. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корректировка техники выполнения	Спортзал, набивные мячи.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		
73	Атлетические единоборства.	Самостраховки на спину, на бок	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка техники исполнения.	Спортзал, маты.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		
74	Атлетические единоборства.	Самостраховок кувырок.	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки		Корректировка техники исполнения.	Спортзал, маты.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
75	Атлетические единоборства.	Фиксирование м/мяча на зачётном мате, в передвижении на коленях с элементами приёмов борьбы.	1	Г.М. Н.У.	ДУ и навыки	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка техники исполнения.	Спортзал, маты.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		
76	ОРУ (скоростно-силовые способности)	Обучение игровым упражнениям с набивным мячом (3 кг), в сочетании с прыжками и метанием	1	Г.М. См.У	О.Ф.К.	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корректировка техники движений.	Спортзал, набивные мячи.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		
77	ОФП (общая выносливость)	8-ти минутный равномерный бег	1	Ф.М. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Снятие пульса до и после бега и через 5 мин.	Спортзал.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		
78	ОРУ (координация)	Закрепление техники метания м/мяча в цель с 10-12 м.	1	П.М. С.У.	О.Ф.К.	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корр. техники метания. Оценка метания	Мишень, м/мяч. ЖУР.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		
79	ОРУ (скоростные качества)	Эстафетный бег в спортзале. Ускорения до 10-15 м. (3-4 повтора)	1	Г.М. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корректировка техники исполнения.	Спортзал, эстафетные палочки.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		
80	ОЗ.	Теория: История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.	1	Ф.М. С.У.	ФК человека и общества.	Знать историческое развитие физической культуры.	Фронтальный опрос.	УП	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
81	Гимнастика с основами акробатики.	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.(повтор урока 67)	1	Ф.М. С.У.	Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности.	Знать особенности и содержание физических упр. общеразвивающей и корригирующей направленности для решения задач физ. развития и укрепления здоровья. Уметь регулировать функциональное состояние организма, добиваться оздоровительного эффекта.	Корректировка техники исполнения.	Спортзал, зал маты.	Зарядка по выбору из 4 комплексов. Выполнять во внеурочное время Президентские тесты.		
82	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Серия упражнений из бега на 15 м, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3 раза), прыжков на двух ногах.	1	П.М. С.У	РКК		Измерение пульса до и после упражнений и через 5 мин	Спортзал, набивные мячи.	Зарядка. Президентские тесты		
83	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование техники тройного прыжка с места.	1	П.М. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корректировка техники прыжка.	Спортзал, измерит. рулетка.	Зарядка. выполнение Президентских тестов		
84	ОРУ (координация)	Челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 10 м,	1	П.М. С.У.	ОФК		Учет результата	Спортзал, ЖУР	Зарядка. Президентские тесты		
85	Подвижные игры.	«Вышибала с двумя мячами»	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка техники и тактики игры.	Спортзал, волейбольный мяч.	Зарядка. Президентские тесты		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
86	Подвижные игры.	Игра в волейбол с неограниченным числом касания мяча.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка техники и тактики игры.	Спортзал, волейбольный мяч.	Зарядка. Президентские тесты		
87	Подвижные и спортивные игры.	Баскетбол по упрощенным правилам.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх.		Корректировка техники и тактики игры.	Спортзал, баскетбольные мячи.	Зарядка. Президентские тесты		
88	ОРУ (общая выносливость)	Кроссовый бег без учета времени.	1	Ф.М. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корректировка техники бега.	Беговая дорожка, стадион.	Зарядка. Президентские тесты		
89	ОРУ (скоростная выносливость)	Бег 500 м.	1	Г.М. У.У.	ОФК		Корректировка техники и тактики бега.	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер.	Зарядка. Президентские тесты		
90	ОРУ (скорость)	Бег 60 метров	1	Г.М. У.У.	ОФК		Корректировка техники и тактики бега.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Зарядка. Президентские тесты		
91	ОРУ (работа с эспандером)	Комплекс упражнений с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов.	1	Г.М. С.У.	ОФК (атлетическая гимнастика).		Индивидуализация нагрузки и повторов	Спортзал,	Зарядка. Президентские тесты		
92	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества).	Закрепление техники прыжка в длину способом "согнув ноги".	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида.	Корректировка техники прыжка в длину.	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Зарядка. Президентские тесты		

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11
93	Легкая атлетика (скоростно – сил. качества).	Учетный урок по прыжкам в длину с с 9-11 м. разбега.	1	П.М. У.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корректировка техники прыжка в длину.	Прыжковая яма, измерительная рулетка. ЖУР	Зарядка. Президентские тесты		
94	Легкая атлетика (выносливость).	Бег 1000 метров в среднем темпе	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике.		Корр. техники и тактики бега.	Беговая дорожка, стадион.	Зарядка. Президентские тесты		
95	ОРУ (Скоростно–силовые качества)	Закрепление техники метания м/мяча (150 г) на дальность.	1	П.М. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корректировка техники метания.	Сектор метания м/мяча разметка в секторе метания	Зарядка. Президентские тесты		
96	ОРУ (Скоростно–силовые качества)	Учетный урок по метанию м/мяча на дальность.	1	П.М. С.У. У.У.	ОФК		Корректировка техники метания.	Сектор метания м/мяча, ЖУР	Зарядка. Президентские тесты		
97	Легкая атлетика (скорость).	Учетный урок, бег на 60 метров	1	Г.М. С.У. У.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике.		Фиксирование результата.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР.	Зарядка. комплекс ОРУ		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
98	ОРУ (сила)	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине.	1	П.М. У.У. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корр. исполнения упражнений.	Перекладина, ЖУР	Зарядка. комплекс ОРУ		
99	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	П.М. У.У. С.У.	ОФК		Корр. исполнения упражнений.	Измерительн. рулетка, ЖУР	Зарядка. комплекс ОРУ		
100	ОРУ (силовая выносливость)	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1	И.М. У.У. С.У.	ОФК		Фиксирование результатов	Секундомер, ЖУР.	Зарядка. комплекс ОРУ		
101	ОРУ (сила, координация)	Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3 x 10 метров.	1	П.М. У.У. С.У.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Фиксирование результатов	Секундомер, измерительная рулетка-ЖУР.	Зарядка. комплекс ОРУ		
102	Легкая атлетика (общая выносливость) О.З.	Бег 1000 метров. Подведение итогов учебного года. «Общие требования безопасности при проведении туристских походов»	1	Ф.М. Н.У.			Знать способы организации занятий физической культуры. Уметь пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием. Знать и уметь пользоваться требованиями техники безопасности	Выставление годовых оценок	У.П.	Зарядка. комплекс ОРУ	