

Утверждено

на педагогическом совете.

Протокол № 1 от 30.08 2016г.

Принято

на заседании МО.

Протокол № 1 от 28.08 2016 г.

Руководитель МО

Кы — О.А. Шаткина

Выдано в действие.

Приказ № 1 от 01.09 2016г.

Директор МОУ СШ №60

И.А. Дондаренко



Сотласовина

зам. директора по УВР

С.С. Смирнова

«30» 08 2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## « Физическая культура »

базовый уровень - 102 часов

для обучающихся 9 б класса

на 2016 – 2017 учебный год

Составила: учитель физической культуры  
Абраменкова Елена Александровна.

Волгоград 2016

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
<b>Итого по разделу двигательных способностей.</b>		<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>124</b>
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: -Гимнастика, акробатика	<b>Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх.</b>	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>136</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>272</b>

«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
<b>ИТОГО:</b>		1	1	1	1	4
<b>ВСЕГО:</b>		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 9 класса. при и 3 урочных занятиях в неделю ( по программе физического воспитания )**

№ п.п.	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Элементы дополнительного (необязательного) содержания	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.**

**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.

- 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.).

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

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

ОРУ – общеразвивающие упражнения.  
ОФК – основные физические качества.

ТТД – тактико-технические действия  
РКК – развитие координационных и кондиционных способностей

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
2	ОРУ (выносливость).  Основы знаний	Первичный инструктаж по т\б на рабочем месте, оказание первой помощи. Равномерный бег до 10 минут,	1	Ф.М. С.М.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 с ускорением до 90 метров (2-3 повторения)	1	С.У. П.М.	ОФК		Корр. техники бега.	Беговая дорожка.	Выполнение 1-го комплекса утр. зарядки.			
4	ОРУ (сила)	Подтягивание из виса на перекладине (м) из положения лёжа (д), хват сверху.	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)	Бег в среднем темпе 1000 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	ОРУ (скорость)	Низкий старт, бег на расстояние 30 метров (2-3 повторения)	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)	Скоростной бег до 80 метров.	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 3000 м. (м), 2000(д) без учета времени. Измерение пульса до бега, после и через 3-5 мин..	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	Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила)	Бег 60 метров с максимальной скоростью.	1	У.У. Пс.М.	ОФК удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	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.	1	У.У. Пс.М.	ОФК сгибание и разгибание туловища из положения, лежа за 30 секунд.	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, после и через 3-5 мин	1	У.У. Г.М.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Фиксирование результата.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР.	Зарядка, ОРУ			

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
12	Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	У.У. П.М. Г.М.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Фиксирование результата.	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Провести ортостатическую пробу, сообщить учителю.			
13	Футбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, поворотов, ускорений)	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные технико-тактические действия (ТТД) в спортигр.(перемещений, остановок, поворотов, ускорений)ах.	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.	Выполнить во внеурочное время полученный от учителя 2-й комплекс ОРУ			
14	Футбол	Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД спортиграх.		Корректировка и визуальная оценка действий.	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ			
15	Футбол	Техника ударов по летящему мячу, внутренней стороной стопы, и средней частью подъема.	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД спортиграх	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной	Корр. техники исполнения.	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ			
16	Футбол	Совершенствование вариантов ведения мяча, отбор мяча.	1	Г.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД спортиграх	направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники исполнения.	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ			
17	Футбол	Закрепление комбинаций из освоенных элементов игры в футбол.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ			
18	Футбол	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	Г.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ			

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
19	Футбол	Совершенствование техники ударов по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии с места и с шагом.	1	И.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 техники выполнения действий	Футбольное поле, мячи	Составить третий комплекс утренней зарядки, дать на проверку учителю.ОРУ			
20	Футбол	Игра в футбол по основным правилам.	1	Г.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	Зарядка, ОРУ			
21	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Низкий старт, бег с ускорением до 90 метров.	1	П.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.		Корр. техники бега.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ			
22	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	Закрепление техники прыжка в высоту (ножницы ) с 7-9 шагов разбега;	1	П.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	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 (спринтерский бег)	Бег 100 метров на результат с низкого старта	1	П.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.		Корр. техники и тактики бега.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР.	Зарядка, ОРУ			
24	Легкая атлетика (прыжки в длину)	Закрепление техники прыжка в длину с разбега “согнув ноги” с 9-11 шагов разбега	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	Легкая атлетика (метание)	Метание м/мяча (150 г) в цель с 16-18 м. (м) 12-14 м. (д)	1	И.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.	Корр. техники метания.	М/мячи, мишень.	Зарядка,ОРУ, повторить имитацию метания без мяча.			
26	Легкая атлетика (метание)	Совершенствование техники метания м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега	1	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.	направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники метания и разбега.	М/мяч, сектор метания, разметка.	Зарядка, ОРУ.			
27	Легкая атлетика (скоростная выносливость) Легкая атлетика (общая выносливость)	Бег на 500 м (д) 800 м. (м0) Техника длительного бега в равномерном темпе до 15 минут	1	Г.М. С.У. Ф.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 скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату, шесту	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, шест	Зарядка, ОРУ.			
29	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в баскетболе.	1	Пс.М С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиг.(перемещений, остановок, поворотов, ускорений)	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники движений.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.			

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
30	Баскетбол	Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника..	1	Г.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 ловли и передачи мяча	Баскет-больная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.			
31	Баскетбол	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники движений.	Баскет-больная площадка, мячи.	Составить четвёртый комплекс утренней зарядки, дать на проверку учителю. ОРУ			
32	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками в движении	1	Г.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 движений.	Баскет-больная площадка, мячи.	Зарядка, выполнить во внеурочное время полученный от учителя 4-й комплекс ОРУ			
33	Баскетбол	Броски одной, двумя руками в прыжке.	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники исполнения.	Баскет-больная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.			
34	Баскетбол	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении с пассивным противодействием защитника	1	П.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Корр. техники исполнения.	Баскет-больная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.				



1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
35	Баскетбол	Совершенствование техники перехвата мяча	1	Г.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.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.			
36	Баскетбол	Игра в баскетбол по упрощенным правилам Позиционное нападение и личная защита.	1	Г.М. С.У. Г.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ.			
37	Волейбол	Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные Т. Передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой ТД в подв. играх.	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, мячи.	Зарядка, ОРУ.			
38	Волейбол	Приём мяча отражённого сеткой	1	Ф.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка.	Зарядка, ОРУ.			
39	Волейбол	Закрепление передач мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели	1	Г.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, мячи	Зарядка, ОРУ.			
40	Волейбол	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	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
41	Волейбол	Прямая нижняя подача через сетку, в заданную часть площадки.	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			
42	Волейбол	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	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			
43	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	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			
44	Волейбол	Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом.	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 вида спортивной специализации	Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, волейбольные мячи.	1-й комплекс зарядки и 1-й комплекс ОРУ			
45	Волейбол	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3) на укороченных площадках.	1	И.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники и тактики игры.	Волейбольная площадка, волейбольные мячи.	1-й комплекс зарядки и 1-й комплекс ОРУ			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
46	ОРУ (выносливость) ОРУ (скоростно-силовые качества)	Равномерный бег до 12 минут Метание медбола сидя двумя руками из-за головы (медбол 3 кг)	1	Ф.М. С.У. П.М.  УУ.	ОФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Снятие пульса до бега, после и через 5 минут. Учет дальности метания, толкания.	Спортзал, Секундомер, личная карта учащегося. Медбол 1кг, спортзал, ЖУР.	1-й комплекс зарядки и ОРУ			
47	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками	1	Пс.М. С.У.	ОФК		Контроль за правильностью исполнения.	Спортзал, набивные мячи.	1-й комплекс зарядки и ОРУ			
48	ОРУ (координация)	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча	1	Г.М С.У. .	ОФК		Контроль за правильностью исполнения.	Спортзал, мячи, стойки.	2-й комплекс зарядки и 2-й комплекс ОРУ			
49	ОРУ (выносливость)	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений	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			
50	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.	1	Г.М. 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,	Корр. движений.	Стойки, гимнастич. скамейки, гимнастические стенки..	2-й комплекс зарядки и 2-й комплекс ОРУ			



1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
56	Игра на базе баскетбола	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	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			
57	Волейбол	Волейбол по упрощённым правилам	1	Г.М. См.У. Ф.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации	Корр. техники и тактики игры.	Волейбольная площадка, мячи. Спортзал.	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ			
58	ОРУ (гибкость)	ОРУ с большой амплитудой движений	1	Ф.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх О. для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника ФК	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные	Корр. техники исполнения	Спортзал	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ			
59	ОРУ (координация)	Метание м/мяча (150 г) в цель с 16-18 м. (м) 12-14 м. (д)	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			

60	ОЗ	Теория:»Что понимает-ся под физической культурой личности, в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества».	1	И.М. Н.У.	ФК человека и общества	Знать историческое развитие физической культуры ее место в общей культуре общества.	Фронтальный опрос	У.П.	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ			
61	Гимнастика с основами акробатики.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестройки из колонны по одному в колонну по два, по три .	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 3-й комплекс ОРУ			

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
62	Гимнастика с основами акробатики (освоение висов и упоров).	Подъём в упор переворотом махом и силой.(м).	1	И.М. Н.У.	Двигательные действия и навыки Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю , переход в упор на нижнюю жердь (д)	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			
63	Гимнастика с основами акробатики (освоение опорных прыжков).	Прыжок, согнув ноги (козел в длину. высота 115 см.) Прыжок боком (конь в ширину высота 110 см.)	1	П.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, козел, маты	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ			
64	Гимнастика с основами акробатики.	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м) Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д)	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			
65	Гимнастика с основами акробатики.	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Переворот боком (д).	1	П.М. См.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			
66	Гимнастика с основами акробатики.	Комбинации из ранее изученных элементов акробатики	1	П.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, маты	3-й комплекс зарядки и 3-й комплекс ОРУ			

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
67	Гимнастика с основами акробатики.	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки).	1	Ф.М. С.У.  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, музыкальное сопровождение-магнитола	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ			
68	Гимнастика с основами акробатики.	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	Ф.М. Н.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.	4-й комплекс зарядки и ОРУ			
69	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами (вес 3-5 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			
70	Атлетические единоборства.	Совершенствовании самоотраховок на спину, на бок, страховки кувырком	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			
71	Атлетические единоборства.	Совершенствование захваты рук и туловища, освобождение от захватов, выведение из равновесия..	1	П.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 ОРУ			



1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
72	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			
73	ОРУ (скоростно-силовые способности)	Обучение игровым упражнениям с набивным мячом (4 кг), в сочетании с прыжками и метанием	1	Г.М. См.У	О.Ф.К.	Знать основы формирования развития физических качеств.	Корректировка техники движений.	Спортзал, набивные мячи.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ			
74	ОФП (общая выносливость)	12-ти минутный равномерный бег	1	Ф.М. С.У.	ОФК	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			
75	ОРУ (координация)	Закрепление техники метания м/мяча (150 г) в цель с 16-18 м. (м)12-14 м. (д)	1	П.М. С.У.	О.Ф.К.		Корр. техники метания. Оценка метания	Мишень, м/мяч. ЖУР.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ			
76	ОРУ (скоростные качества)	Эстафетный бег в спортзале. Ускорения до 10-15 м. (4-5 повтора)	1	Г.М. С.У.	ОФК		Корректировка техники исполнения.	Спортзал, эстафетные палочки.	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ			
77	ОЗ.	Теория: «Продемонстрировать жесты судьи в баскетболе и волейболе»	1	Ф.М. С.У.	ФК человека и общества.	Знать правила соревнований в изучаемых видах спорта.	Фронтальный опрос.	УП	4-й комплекс зарядки и 4-й комплекс ОРУ			

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
78	Гимнастика с основами акробатики.	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.(повтор урока 67)	1	Ф.М. С.У.	Упражнения оздоровительно-корректирующей 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.			
79	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Серия упражнений из бега на 15 м, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз).	1	П.М. С.У.	РКК бросков набивного мяча (2-3 раза), прыжков на двух ногах		Измерение пульса до и после упражнений и через 5 мин.	Спортзал, набивные мячи.	Зарядка. Президентские тесты			
80	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование бега с ускорением, изменением направления.	1	П.М. С.У.	ОФК темпа, ритма из различных исходных положений..	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корректировка техники прыжка.	Спортзал,	Зарядка. Совеш. выполнение Президентских тестов			
81	ОРУ (координация)	Челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 10 м, (3-4 повтора	1	П.М. С.У.	ОФК		Учет результата	Спортзал, ЖУР	Зарядка. Президентские тесты			
82	Волейбол	Волейбол по основным правилам.	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
83	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол.	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			
84	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			
85	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			
86	ОРУ (скоростная выносливость)	Бег 800 м.	1	Г.М. У.У.	ОФК		Корректировка техники и тактики бега.	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер.	Зарядка. Президентские тесты			
87	ОРУ (скорость)	Бег 100 метров	1	Г.М. У.У.	ОФК		Корректировка техники и тактики бега.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Зарядка. Президентские тесты			
88	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			
89	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества).	Совершенствование 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 дви-	Корректировка техники прыжка в длину.	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Зарядка. Президентские тесты			

						гательные дей- ствия вида спор- тивной специа- лизации						
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
90	Легкая атлетика (скоростно – сил. качества).	Учетный урок по прыжкам в длину с с 11-13 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			
91	Легкая атлетика (выносливость).	Бег 1500 метров в среднем темпе	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике.	Знать основы формирования развития физических качеств. Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корр. техники и тактики бега.	Беговая дорожка, стадион.	Зарядка. Президентские тесты			
92	ОРУ (Скоростно–силовые качества)	Закрепление техники метания гранаты (500 г - д), (700 г – м) на дальность.	1	П.М. С.У.	ОФК	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Корректировка техники метания.	Сектор для метания гранат раз-метка в секторе метания	Зарядка. Президентские тесты			
93	ОРУ (Скоростно–силовые качества)	Учетный урок по метанию гранаты на дальность Совершенствование техники бега на 100 м.	1	П.М. С.У. У.У. Г.М. С.У.	ОФК 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 метания. Корректировка техники и тактики бега.	Сектор для метания гранат , ЖУР Беговая дорожка, стадион, секундомер.	Зарядка. Президентские тесты Зарядка. комплекс ОРУ на собственный выбор.			
94	Легкая атлетика (скорость).	Учетный урок, бег на 100 метров	1	Г.М. С.У. 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	Фиксирование результата.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР.	Зарядка. комплекс ОРУ			

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	
95	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				
96	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				
97	ОРУ (силовая выносливость)	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресс.	1	И.М. У.У. С.У.	ОФК сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.		Фиксирование результатов	Секундомер, ЖУР.	Зарядка. комплекс ОРУ				
98	ОРУ (сила, координация)	Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 3 x 10 метров.	1	П.М. У.У. С.У.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 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			
99	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	Бег 1000 метров.	1	Г.М. У.У. С.У.	ОФК		Уметь правильно осуществлять двигательные действия направленные на развитие основных физических качеств	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион, секундомер, ЖУР.	Зарядка. комплекс ОРУ			
100	ОРУ (гибкость)	Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя.	1	П.М. У.У. С.У.	ОФК		Фиксирование результатов	Спортзал, коврик, линейка, ЖУР.	Зарядка. комплекс ОРУ				
101	ОРУ (атлетическая гимнастика)	Передвижение в висе на "рукоходе", "отжимание" на параллельных брусьях	1	П.М. С.У.	ОФК	Фиксирование результатов	"Рукоход", брусья.	Зарядка. комплекс ОРУ					

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
<b>102</b>	Легкая атлетика (скоростная выносливость)  О.З.	Совершенствование бега на 800 метров Подведение итогов учебного года. Теория: «Средства восстановления.»	1	Г.М. У.У. С.У.  Ф.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные тех. тактические действия в легкой атлетике.	Знать системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации Знать современные формы построения занятий и систем занятий физической культурой.	Фиксирование результатов Выставление годовых оценок	Беговая дорожка, стадион, секундомер, ЖУР.  У.П.	Зарядка. комплекс ОРУ			