|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от 31 августа 2018 г. | Согласовано  Заместитель директора по УР ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. | Утверждаю  Директор ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для 9 класса

**Шумковой Валентины Владимировны,**

первой квалификационной категории

ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени

Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»

г. Чистополь, 2018 года

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся **9а** класса

Рабочий программа разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- Федерального закона «Об образовании» от 26.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федерального компонента государственного Стандарта основного общего образования (Приказ МО РФ от 5 марта 2004 г. № 1089),

- - При составлении рабочей программы учтены рекомендации Министерства образования и науки РФ, изложенные в письме № ИК- 1494/19 от 08.10.2010 «О введении третьего часа физической культуры».

Образовательной программы основного общего образования ГБОУ «ЧКШИ»;

- В соответствии с Учебным планом ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича» в 2018-2019 учебном году на учебный предмет « Физическая культура» отводится 102 часа в год.3 часа в неделю при 34 учебных неделях.

Согласно типового положения о кадетской школе и кадетской школе-интернате, Устава ГБОУ «Кадетская школа-интернат»1 неделя отводится на военно-прикладные виды спорта, спортивные единоборства, традиционные и национальные спортивные игры.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники;

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Знать

• роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха профилактике вредных привычек;

• основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

• способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь

• составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

• выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

• выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

• осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

• осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знаний и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• проведения самостоятельных знаний по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качесв, совершенствованию техники движения;

• включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Характеристика класса: В 9 а классе обучается 19 человек (юноши) .Все ребята физически развиты и справляются с физическими нагрузками. В классе 10 человек с высоким уровнем физического развитя,9 человек со средним уровнем физического развития.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала |
|  |  |
| 1 | **Базовая часть** | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол. плавание. | 27 |
|  | Итого | 102 |

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

1.1. Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учиты­вающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершен­ствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индиви­дуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

1.4. Приемы закаливания.

Пользование баней.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

**Мини-футбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация соревнований по мини-футболу(футболу).Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

**1.8. Плавание.** Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.Личная и общественная гигиена .Самоконтроль при занятиях плаванием.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за  голо­вой, количество раз | - |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 |

**Литература:**

**Мейксона Г.И.** Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

Лях, В. И. Физическая культура. 5–7 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

**Мишин Б. И.** Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

**Основанием промежуточной аттестации является сдача норм ГТО**

**Календарно- тематическое планирование по физической культуре**

**для 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема**  **урока** | | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты**  **освоения материала** | **Вид**  **контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| ***I полугодие: Легкая атлетика(13 часов)*** | | | | | | | | | |
| 1 | | | Инструктаж по охране труда. | Вводный | **Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж Т/Б по л/а.** Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  | 1.09 |  |
| 2 | | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 х 20 – 30 м) | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон  в беге на короткие дистанции | текущий | 7.09 |  |
| 3 | | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | совершенствование | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 х 20 – 30 м) | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон  в беге на короткие дистанции | текущий | 7.09 |  |
| 4 | | | Низкий старт. | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 30 метров.  Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать  тех. низкого старта | текущий | 10.09 |  |
| 5 | | | Низкий старт. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 30 метров.  Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать  тех. низкого старта | текущий | 13.09 |  |
| 6 | | | Финальное усилие. Эстафет. бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.  Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие  в эстафетном беге. | текущий | 15.09 |  |
| 7 | | | Финальное усилие. Эстафет. бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.  Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие  в эстафетном беге. | текущий | 17.09 |  |
| 8 | | | Развитие  скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.  Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  | текущий | 20.09 |  |
| 9 | | | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра: мини-футбол-удар по катящему мячу на месте и в движении. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | текущий | 22.09 |  |
| 10 | | | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра: мини- футбол-удар по воротам после «стенке» | Уметь демонстрировать физические кондиции. | текущий | 24.09 |  |
| 11 | | | Развитие  скоростно-силовых качеств. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Спец. беговые упр. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: Преодоление полосы препятствия. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | 27.09 |  |
| 12 |  | | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | 29.09 |  |
| 13 | | | Метание мяча  на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ Сп./б. упр. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на даль. | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий | 1.10 |  |
| ***Баскетбол.(14 часов)*** | | | | | | | | | |
| 14 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | **Инструктаж Т/Б по баскетболу.**  ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения  Перемещение в стойке баскетболиста.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.  Развитие координационных способностей.  Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений передвижения, повороты, остановки. | текущий | 4.10 |  |
| 15 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения  Перемещение в стойке баскетболиста.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.  Развитие координационных способностей.  Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений передвижения, повороты, остановки. | текущий | 6.10 |  |
| 16 | | | Ловля и передача мяча. | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ.  Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | 8.10 |  |
| 17 | | | Ловля и передача мяча. | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ.  Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | 11.10 |  |
| 18 | | | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса.  Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Учеб. игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | 13.10 |  |
| 19 | | | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса.  Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Учеб. игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | 15.10 |  |
| 20 | | | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | текущий | 18.10 |  |
| 21 | | | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | текущий | 20.10 |  |
| 22 | | | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи м.  Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | 22.10 |  |
| 23 | | | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи м.  Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | 25.10 |  |
| 24 | | | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | 27.10 |  |
| 25 | | | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | 29.10 |  |
| 26 | | | Тактика игры | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  | текущий | 8.11 |  |
| 27 | | | Тактика игры | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  | текущий | 10.11 |  |
| ***Гимнастика(18 часов).*** | | | | | | | | | |
| 28 | | | СУ. Основы знаний | комплексный | **Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.** Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения.  Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой.  Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | Фронтальный опрос | текущий | 12.11 |  |
| 29 | | | СУ. Основы знаний | комплексный | Специальные беговые упражнения.  Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой.  Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | Фронтальный опрос | текущий | 15.11 |  |
| 30 |  | | Акробати-ческие упражнения | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  Подтягивание: юноши - на высокой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | 17.11 |  |
| 31 |  | | Акробати-ческие упражнения | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  Подтягивание: юноши - на высокой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | 19.11 |  |
| 32 |  | | Акробати-ческие упражнения | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  Подтягивание: юноши - на высокой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | 22.11 |  |
| 33 |  | | Комплекс  Акробати-ческих упражнений | Обучение | ОРУ комплекс на месте. Комплекс акробатических элементов: Мальчики. (И. п. – о. с. Махом одной и толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх. Наклон вперед и перекатом назад кувырок назад в упор согнувшись. Стойка на голове силой с прямыми ногами. Упор присев и о. с.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | 24.11 |  |
| 34 |  | | Комплекс  Акробати-ческих упражнений | совершенствование | ОРУ комплекс на месте. Комплекс акробатических элементов: Мальчики. (И. п. – о. с. Махом одной и толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх. Наклон вперед и перекатом назад кувырок назад в упор согнувшись. Стойка на голове силой с прямыми ногами. Упор присев и о. с.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | 26.11 |  |
| 35 |  | | Комплекс  Акробати-ческих упражнений | совершенствование | ОРУ комплекс на месте. Комплекс акробатических элементов: **Мальчики.** (И. п. – о. с. Махом одной и толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх. Наклон вперед и перекатом назад кувырок назад в упор согнувшись. Стойка на голове силой с прямыми ногами. Упор присев и о. с.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | 29.11 |  |
| 36 | | | Развитие  гибкости  и силы | совершенство  вание | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  Комплекс упражнения тонического стретчинга.  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.  Броски набивного мяча. Упражнения на гибкость.  Упражнения на пресс. Подтягивание. | Уметь  демонстрировать комплекс акробатических упражнений.. | текущий | 1.12 |  |
| 37 | | | Развитие  гибкости  и силы | совершенство  вание | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  Комплекс упражнения тонического стретчинга.  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.  Броски набивного мяча. Упражнения на гибкость.  Упражнения на пресс. Подтягивание. | Уметь  демонстрировать комплекс акробатических упражнений.. | текущий | 3.12 |  |
| 38 | | | Упражнения  в висе | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  Совершенствование упражнений в висах и упорах:  Юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись.  Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине– на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 6.12 |  |
| 39 | | | Упражнения  в висе | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  Совершенствование упражнений в висах и упорах:  **Юноши** – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись.  Комбинации из ранее освоенных элементов. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 8.12 |  |
| 40 | | | Развитие  силовых  способностей | комплексный | ОРУ на осанку. СУ.  Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).  Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 10.12 |  |
| 41 | | | Развитие  силовых  способностей | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса .Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 13.12 |  |
| 42 | | | Развитие  координационных способностей | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Челночный бег с кубиками. Эстафеты.  Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.  Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий | 15.12 |  |
| 43 | | | Развитие  координационных способностей | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Челночный бег с кубиками. Эстафеты.  Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.  Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  Упражнения на гибкость. |  | текущий | 17.12 |  |
| 44 | | | Развитие  скоростно-силовых способностей. | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги. | Корректировка  техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | 20.12 |  |
| 45 | | | Развитие  скоростно-силовых способностей. | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги. | Корректировка  техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | 22.12 |  |
| 46 | | | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке;  Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |  | 24.12 |  |
| 47 | | | Развитие гибкости | совершенствование | ОРУ на осанку. К - опорный прыжок через козла.  Наклон вперед - на результат. Многоскоки (8 прыжков). | Корректировка техники выполнения | текущий | 24.12 |  |
| ***II полугодие: Лыжная подготовка.(18 часов)*** | | | | | | | | | |
| 48  49 | | | Поперемен-ный четырехшаж  ный ход. | обучение | **Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке.**  Правила поведения учащихся во время занятий.  Влияние занятий лыжным спортом на организм.  Оказание первой помощи при обморожении и травмах.  Техника попеременного четырехшажного хода. | Корректировка техники выполнения упр. Индивидуальный подход | текущий | 10.01 |  |
| 50 | | | Поперемен-ный четырехшаж  ный ход. | совершенствование | Правила поведения учащихся во время занятий.  Влияние занятий лыжным спортом на организм.  Оказание первой помощи при обморожении и травмах.  Техника попеременного четырехшажного хода. | Корректировка техники выполнения упр. Индивидуальный подход | текущий | 12.01 |  |
| 51 | | | Переход с поперемен-ных ходов на одновремен-ные. | комплексный | Переход с попеременных ходов на одновременные.  Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов  до 4 км (мальчики) | Корректировка техники выполнения. Дозировка индивидуальная | текущий | 14.01 |  |
| 52 | | | Переход с поперемен-ных ходов на одновремен-ные. | комплексный | Переход с попеременных ходов на одновременные.  Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов  до 4 км (мальчики) | Корректировка техники выполнения. Дозировка индивидуальная | текущий | 17.01 |  |
| 53 | | | Преодоление контруклона. | комплексный | Попеременный четырехшажный ход.  Коньковый ход. Преодоление контруклона.  Повторное прохождение отрезков на скорость  по 150 м 3-4 раза. | Корректировка техники выполнения | текущий | 19.01 |  |
| 54 | | | Преодоление контруклона. | комплексный | Попеременный четырехшажный ход.  Коньковый ход. Преодоление контруклона.  Повторное прохождение отрезков на скорость  по 150 м 3-4 раза. | Корректировка техники выполнения | текущий | 21.01 |  |
| 55 | | | Поворот на параллельных лыжах из упора | комплексный | Переход от попеременных ходов на одновременные.  Поворот параллельных лыжах из упора.  Эстафета с этапами до 200 м. Прохождение дистанции  3 км (мальчики). | Корректировка техники выполнения | текущий | 24.01 |  |
| 56 | | | Поворот на параллельных лыжах из упора | комплексный | Переход от попеременных ходов на одновременные.  Поворот параллельных лыжах из упора.  Эстафета с этапами до 200 м. Прохождение дистанции  3 км (мальчики). | Корректировка техники выполнения | текущий | 26.01 |  |
| 57 | | | Развитие  быстроты и выносливости. | совершенствование | Попеременный четырехшажный ход.  Поворот параллельных лыжах из упора  Прохождение дистанции до 3 км (маль.)  на результат. Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка преследованием» | Корректировка техники выполнения | текущий | 28.01. |  |
| 58 | | | Развитие  быстроты и выносливости. | совершенствование | Попеременный четырехшажный ход.  Поворот параллельных лыжах из упора  Прохождение дистанции до 3 км (маль.)  . Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка преследованием» | Корректировка техники выполнения | текущий | 31.01 |  |
| 59 | | | Развитие  быстроты и выносливости | совершенствование | Поворот на параллельных лыжах из упора.  Преодоление контруклона.  Прохождение дистанции до 4 км. Повторное прохождение отрезков на скорость по 200 м 2-3 раза. | Корректировка техники выполнения | текущий | 2.02 |  |
| 60 | | | Развитие  быстроты и выносливости | совершенствование | Поворот на параллельных лыжах из упора.  Преодоление контруклона.  Прохождение дистанции до 4 км.  Повторное прохождение отрезков на скорость  по 200 м 2-3 раза. | Корректировка техники выполнения | текущий | 4.02 |  |
| 61 |  | | Развитие быстроты и выносливости | совершенствование | К - попеременный четырехшажный ход.  Преодоление контруклона.  Передвижение по среднепересеченной местности до 6 км (мальчики).  Подвижная игра: «Биатлон». | Корректировка техники выполнения | текущий | 7.02 |  |
| 62 |  | | Развитие быстроты и выносливости | совершенствование | Попеременный четырехшажный ход.  Преодоление контруклона. Передвижение по среднепересеченной местности до 6 км (мальчики).  Подвижная игра: «Биатлон». | Корректировка техники выполнения | текущий | 9.02 |  |
| 63 |  | | Развитие быстроты и выносливости | совершенствование | К - преодоление контруклона. Коньковый ход.  Повторное прохождение отрезков на скорость  по 150 м 4-5 раз. Прохождение дистанции  до 5 км . | Корректировка техники выполнения | текущий | 11.02 |  |
| 64 |  | | Развитие быстроты и выносливости | совершенствование | Преодоление контруклона. Коньковый ход.  Повторное прохождение отрезков на скорость  по 150 м 4-5 раз. Прохождение дистанции  до 5 км . | Корректировка техники выполнения | текущий | 14.02 |  |
|  |  | | Развитие  выносливости | совершенство  вание | К - Поворот на параллельных лыжах из упора.  Катание с горки. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. | Корректировка  техники выполнения | текущий | 16.02 |  |
| 65 | | |
| 66 | | | Развитие быстроты и выносливости. | совершенствование | Коньковый ход.  Повторное прохождение отрезков на скорость  по 150 м 4-5 раз. Прохождение дистанции  до 5 км .Помощь в судействе по лыжным гонкам. | Корректировка техники выполнения | текущий | 18.02 |  |
| ***Волейбол. (14 часов)*** | | | | | | | | | |  | ***III четверть. Волейбол.*** |
| 67 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | **Инструктаж Т/Б по волейболу.**  ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | текущий | 21.02 |  |
| 68 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Перемещение в стойке.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.  Терминология игры в волейбол. Правила игры в в/бол. | Дозировка индивидуальная | текущий | 21.02 |  |
| 69 | | | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 25.02 |  |
| 70 | | | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 28.02 |  |
| 71 |  | |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Специальные беговые упражнения.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий | 2.03 |  |
| 72 |  | |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Специальные беговые упражнения.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий | 4.03 |  |
| 73 |  | |  | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча:  имитация подачи мяча и подача мяча в стенку  с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии  8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии;  подача с изменением направления полета мяча  в правую и левую части площадки. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий | 7.03 |  |
| 74 |  | |  | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча:  имитация подачи мяча и подача мяча в стенку  с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии  8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии;  подача с изменением направления полета мяча  в правую и левую части площадки. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий | 9.03 |  |
| 75 |  | |  | совершенство  вание | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача.  Развитие координационных способностей.  Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.  **Плавание:** личная и общественная гигиена, самоконтроль при занятии плаванием. | Уметь  демонстрировать технику. | текущий | 11.03 |  |
| 76 |  | |  | совершенство  вание | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача.  Развитие координационных способностей.  Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.  **Плавание:** «брасс**» -** упражнения на сушеимитация работы рук . | Уметь  демонстрировать технику. | текущий | 14.03 |  |
| 77 | | |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Прием и передача.  Групповые упражнения с подач через сетку.  Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  Одиночный блок и вдвоем, страховка.  Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.  Атакующие удары против блокирующего.  Учебная игра.  **Плавание:** «брасс»-упражнение на суше имитация работы рук. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 16.03 |  |
| 78 | | | Тактика игры | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Прием и передача.  Групповые упражнения с подач через сетку.  Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  Одиночный блок и вдвоем, страховка.  Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.  Атакующие удары против блокирующего.  Учебная игра.  **Плавание** « брасс»-упражнение на суше: имитация работ ногами. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 18.03 |  |
| 79 | | | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  Одиночный блок и вдвоем, страховка.  Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.  Учебная игра.  **Плавание** «брасс»-упражнение на суше :имитация работы ногами | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 21.03 |  |
| 80 | | | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  Одиночный блок и вдвоем, страховка.  Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  **Плавание** «брасс» упражнение на суше: имитация работы руками и ногами. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 1.04 |  |
| ***Баскетбол. (10 часов)*** | | | | | | | | | |
| 81 |  | | Штрафной бросок. | комплексный | **Инструктаж Т/Б по баскетболу.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Варианты ведения мяча. Штрафные броски.  Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уч. игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | 4.04 |  |
| 82 |  | | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Варианты ведения мяча. Штрафные броски.  Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уч. игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | 6.04 |  |
| 83 |  | | Тактика игры | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.  Ведения мяча. Ловля и передача мяча.  Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Уч. игра. |  | текущий | 8.04 |  |
| 84 |  | | Тактика игры | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.  Ведения мяча. Ловля и передача мяча.  Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Уч. игра. |  | текущий | 11.04 |  |
| 85 | | | Техника  защитных действий. | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.  Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). (2 х 3). Учебная игра | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | 13.04 |  |
| 86 | | | Техника  защитных действий. | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.  Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). (2 х 3). Учебная игра | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | 15.04 |  |
| 87 | | | Зонная система защиты. | комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. Судейство во время игры. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | текущий | 18.04 |  |
| 88 | | | Зонная система защиты. | комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении.  Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. Судейство во время игры. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | текущий | 20.04 |  |
| 89 | | | Развитие способностей. | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом.  Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.. | текущий | 22.04 |  |
| 90 | | | Развитие способностей. | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом.  Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.. | текущий | 25.04 |  |
| ***Легкая атлетика.(12 часов)*** | | | | | | | | | |
| 91 | | | Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенствование | **Инструктаж Т/Б по л/а.** Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | 27.04 |  |
| 92 | | | Развитие силовых и способностей. | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), | Уметь демонстрировать технику прыжка | текущий | 29.04 |  |
| 93 | | | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка | текущий | 2.05 |  |
| 94 | | | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | текущий | 4.05 |  |
| 95 | | | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200 - 400 - 600 - 800 метров:  2 – 3 х (200-100); 1 – 2 х (400 -100м) и т. д. Многоскоки. Спортивные игры: мини- футбол-розыгрыш «аута» | Корректировка техники бега | текущий | 6.05 |  |
| 96 | | | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.  Спортивная игра: в мини-футбол-взаимодействие полевых игроков. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий | 11.05 |  |
| 97 | | | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.  Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий | 13.05 |  |
| 98 | | | Преодоление препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге .Спортивная игра: в мини-футбол | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | 16.05 |  |
| 99 | | | Преодоление препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Спортивная игра :в мини-футбол | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | 18.05 |  |
| 100 | | | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки  и многогскоки. Переменный бег 10 – 15 минут. Спортивная игра: в мини-футбол-взаимодействие полевых игроков. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | 20.05 |  |
| 101 | | | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега | текущий | 23.05 |  |
| 102 | | | Итоговый урок | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр. Развитие скоростно силовых качеств. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | 25.05 |  |