

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

Утверждаю  
Директор НОУ «Лицей № 36 ОАО «РЖД»  
\_\_\_\_\_/С.Н.Шатунов/  
пр. № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ года  
протокол ПС № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ года

**Рабочая программа по физической культуре для 6 класса А**

Составитель: Шелегацкий О. А.  
Учитель: физической культуры

г. Иркутск  
2015-2016 учебный год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 6 а кл. составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования с учетом примерной программы основного общего образования по физической культуре

Нормативную базу для разработки рабочей программы представляют документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования»;
  - Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. №1312 «Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576 "О внесении изменений в ФП учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253"
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. От 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
  - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-фз( ред .от 21.04.2011г.)
  - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101р
  - Положение о критериях оценивания знаний учащихся по общеобразовательным предметам утвержденного 30 августа 2012года.
  - Комплексная программа по физической культуре авторы: В.И.Лях, А. А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010г.
- Программа ориентирована на использование учебника « Физическая культура 5-7 класс » под редакцией В.И.Ляха. М. «Просвещение» 2014.
- Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича Физическая культура 1– 11 классы. Москва, издательство «Просвещение», 2010г.
- Рабочая программа ориентирована на использование учебника: В.И.Ляха Под редакцией М.Я. Виленского 5.6.7.

Изменения, внесенные в программу соответствующего УМК комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича и учебника: Под редакцией В. И. Ляха. А. А. Зданевича, 8-9 классы, Москва, Просвещение. 2014

**Изучение физической культуры в рамках основного общего образования направлено на достижение следующей цели:**  
освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Задачи.

**1 Оздоровительные:**

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

**2 Образовательные:**

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и развитие физических качеств. Организация и проведение самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

**3 Воспитательные:**

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программный материал, из-за отсутствия безопасных условий для проведения лыжной подготовки заменен спортивными играми (Пионербол и волейбол). Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Изменения, внесенные в программу соответствующего УМК комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича и учебника: В.И.Ляха Под редакцией М.Я. Виленского 5.6.7.

**Место предмета в учебном плане лица:** кол-во часов в год – 102, недельная нагрузка – 3 часа.

Из-за отсутствия безопасных условий для проведения лыжной подготовки этот раздел программы заменен спортивными играми (Пионер-бол), гимнастикой. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

бкл.

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,18	4,22	4,28	5,0	5,10	5,20
4	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжок в длину с места	175	173	165	165	160	155
6	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	18	17	15	17	15	13
9	Подтягивание \раз\	7	5	4	17	14	9
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	105	95	80	125	115	100
12	Бег 100 м. \сек\	14,8	16,4	17,1	15,5	16,6	18,4
13	Наклон \см\	+8	+6	+4	+12	+11	+9
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1

## Уметь

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных

физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушаг, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**С целью проверки знаний используются различные методы.**

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Кол-во часов	Содержание	Деятельность обучающихся (знания и умения) при изучении темы
<i>Легкая атлетика</i>	36	Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Финальное ускорение. Бег 100 м. на результат. Развитие скоростной выносливости. Техника метания. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега. Бег на 1000 метров. Бег 2000 м. на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого старта. демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Демонстрировать финальное усилие. технику прыжка в длину с разбега.
<i>Спортивные игры Баскетбол</i>	23	Инструктаж по Т.Б. Техника игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.
<i>Гимнастика</i>	20	Инструктаж по Т.Б. Прыжок через коня ( конь в ширину высота 110см). Техника выполнения акробатических упражнений. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через коня. Ритмическая гимнастика.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс вольных упр. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем.
<i>Пионербол</i>	23	Инструктаж Т.Б по волейболу. Правила игры в Пионербол. Перемещение в стойке волейболиста. Освоение техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»	Уметь демонстрировать стойку волейболиста, перемещаться по площадке, выполнять верхнюю подачу мяча по зонам Выполнять защитные действия.

## Перечень учебно-методического обеспечения для реализации рабочей программы

1. *Каинов.А.Н.* Методические рекомендации при планирование прохождении материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева)/ А.Н. Каинов.-Волгоград : ВГАФК, 2003.- 68 с.
2. *Каинов.А.Н.* Методические рекомендации планирования 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.
3. *Лях В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М. : Просвещение, 2012. - 128 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры/* авт.-сост. Г.И. Погадаев под ред. Л.Б. Кофмана.-М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. Пособие/сост. Б.И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во Астрель». 2003. – 128 с*
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре /* авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В Петрова. – М. : Дрофа, 2001.-128 с.
8. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя /* под ред. В.И Ляха, Г.Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Тип урока	Ожидаемый результат (должны уметь, знать)	Дата урока по плану (учебные недели)	Дата фактического проведения урока
1	Легкая атлетика. (24часа) Инструктаж по Т.Б.	1	Инструктаж по Т.Б.Правила поведения на стадионе, правила дорожного движения.	Вводный	Теоретические знания	Сентябрь 1	
2	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1	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 серий по 20 – 30 м).	Усвоение з. у. н.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	1	
3	Низкий старт и стартовое ускорение.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Усвоение з. у. н.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	1	

4	Бег с ускорением.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Тренировочный	Уметь демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге.	2	
5	Эстафетный бег. Финальное ускорение.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	2	
6	Бег с низкого старта 100 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	2	
7	Бег 100 м. на результат	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции.	3	
8	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	3	
9	Развитие скоростно-силовых качеств	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	3	
10	Бег с повышенной скоростью	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	4	
11	Техника метания.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	4	

12	Метание малого мяча с разбега.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	4	
13	Метание малого мяча на дальность. Контроль	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	5	
14	Развитие силовых и координационных способностей.	1	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. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	5	
15	Прыжок в длину с разбега	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	Тренировочный		5	
16	Корректировка техники прыжка с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	6	
17	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	6	
18	Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	6	
19	Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы пре-	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кон-	7	

			пятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.		диции		
20	Бег на 1000 метров	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	7	
21	Корректировка техники бега на 1000 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	7	
22	Переменный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	
23	Бег 2000 м. на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров на результат.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	
24	Корректировка техники переменного бега. Блок тесты	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	
25	Спортивные игры Баскетбол. (23 часа) Инструктаж по ТБ. Техника игры в баскетбол.	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Вводный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	9	
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	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 способ-	Тренировочный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворо-	9	

			ностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.		ты)		
27	Ловля и передача мяча.	1	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.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	10	
28	Ведение мяча	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	10	
29	Варианты ведения мяча. 1	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	11	
30	Варианты ведения мяча. 2	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	11	
31	Ловля и передача мяча. 3	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	11	

			со сниженным отскоком) .				
32	Варианты ведения мяча. 4	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	12	
33	Ловля и передача мяча.	1	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) .	Тренировочный	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	12	
34	Бросок мяча.	1	ОРУ с мячом. СУ. Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра сниженным отскоком) .	Проверки и оценки	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	12	
35	Техника перемещений	1	Техника перемещений , развитие координации, быстроты. Остановка двумя шагами; техника поворота; техника броска одной рукой с места. Двухсторонняя игра 4*4 в баскетбол по упрощенным правилам.	Тренировочный	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	13	
36	Ловля и передача мяча.	1	Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств, быстроты. Ловля и передача двумя руками от груди на месте; Техника ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты. П/и «Перестрелка».	Тренировочный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	13	
37	Штрафной бросок.	1	Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств, быстроты, меткости. Выполнение штрафных бросков из разных положений. Двухсторонняя игра 4*4 в баскетбол по	Вводный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические дей-	13	



			упрощенным правилам.		ствия.		
38	Круговая тренировка.	1	Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств, быстроты. 3 этапа. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину со штрафной линии и двух шагов. П/и «Перестрелка», «Американка»	Тренировочный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	14	
39	Нападение быстрым прорывом	1	Нападение быстрым прорывом , прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Тренировочный	Владеть техникой игры	14	
40	Совершенствования техники защиты	1	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Тренировочный	Владеть техникой игры	14	
41	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1	Жонглирование мячом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Передача, ведение. Игра в баскетбол.	Тренировочный	Освоить комбинации игры в б/б	15	
42	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Тренировочный	Владеть мячом в движении	15	
43	Передача мяча в движении	1	Передача мяча в движении после ведения в парах Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	Тренировочный	Уметь играть по упрощённым правилам.	15	
44	Передача мяча	1	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.	Тренировочный	Уметь применять в игре, приёмы.	16	
45	Бросок мяча от плеча после ведения	1	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	Тренировочный	Уметь передавать мяч в парах в движ.	16	
46	Контрольный.	1	Штрафной бросок на точность по падения – 5 попыток.	Тренировочный	Уметь играть в баскетбол по упрощен-	17	



			Ведение мяча зигзагом на технику ведения, (работа рук и ног).		ным правилам, выполнять правильно технические действия.		
47	Учебная игра	1	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Проверки и оценки	Уметь владеть игровой ситуацией	17	
48	Гимнастика (20 часов)  Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по ТБ	1	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. Комплекс ритмической гимнастики	Вводный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	17	
49	Прыжок через козла ноги врозь высота снаряда (110см)	1	Строевые упр. обучение прыжку через коня с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги . Разучивание комбинаций вольных упр. с гимнастической лентой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс вольных упр.	18	
50	Прыжок через коня ( конь в ширину высота 110см)	1	Строевые упр. обучение прыжку через коня с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги. Разучивание комбинаций вольных упр. с гимнастической лентой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс вольных упр.	20	
51	Прыжок через коня ( конь в ширину высота 110см)	1	Строевые упр. обучение прыжку через коня с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги .Разучивание комбинаций вольных упр. с гимнастической лентой.	Тренировочный		20	
52	СУ. Основы знаний.		Повторный инструктаж по ТБ, ин-	Тренировочный		20	

	Развитие двигательных качеств.	1	структаж 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. Комплекс ритмической гимнастики.		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
53	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс, подтягивание.	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	21	
54	Комплексы акробатических упражнений.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на перекладине.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	21	
55	Выполнение акробатических комбинаций.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	21	
56	Корректировка техники выполнения упражнений.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Мальчики - упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на перекладине.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	22	
57	Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах ; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	22	

			элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.				
58	Упражнения в висе.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	22	
59	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание 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.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	23	
60	Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	23	
61	Техника опорного прыжка.	1	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: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	23	
62	Опорный прыжок через козла	1	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: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (козел в ширину, высота	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	24	

			110 см.)				
63	Упражнения с гимнастической лестницей.	1	Разучивание упражнений с гимнастической лестницей. Формирование правильной осанки.	Проверки и оценки	Уметь выполнять новый комплекс упражнений.	24	
64	Перестроения.	1	перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.	Вводный		24	
65	Общеразвивающие упражнения.		— ОРУ без предметов. — ОРУ у опоры. — ОРУ со скакалками. — ОРУ с палками. — ОРУ с гантелями.	Тренировочный	Уметь выполнять новый комплекс упражнений.	25	
66	Прыжки.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. — вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину (высота 80-100 см).	Тренировочный	Уметь выполнять новый комплекс упражнений.	25	
67	Упражнения на гибкость (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. (девочки) -вис лежа, подтягивание на низкой перекладине, упражнения на гибкость. (мальчики). — вис прогнувшись на перекладине. — упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок перемахом другой поворотом на 90°. — комбинация для совершенствования контрольного урока.	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	25	
68	Пионербол 23 часа. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по пионерболу. Знакомство со спортивной игрой. Стойка игрока. Правила игры. Расстановка игроков. Имитация стойки. Движения рук. Игровые упражнения. Пионербол.	Вводный	Знать правила игры в волейбол по упрощенным правилам. Имитация стойки	26	
69	Техника перемещения в стойке.	1	Разучивание перемещений игрока в стойке. Перемещение приставным ша-	Тренировочный	Уметь выполнять стойку в перемеще-	26	

			гом боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты.		нии.		
70	Обучение прямой передаче		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Показ прямой передачи, выполнение имитации передачи, упражнения в парах.	Тренировочный	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	27	
71	Перемещения и передачи мяча	1	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры.	Тренировочный	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	27	
72	Перемещения и передачи мяча	1	Перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой.	Тренировочный	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	27	
73	Приемы и передачи мяча	1	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.	Тренировочный	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	28	
74	Приемы и передачи мяча	1	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	Тренировочный	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	28	
75	Подача и прием мяча	1	Подача мяча, прием мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	Тренировочный	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	29	
76	Подача и прием мяча	1	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Тренировочный	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	29	
77	Прямой нападающий удар	1	Прямой нападающий удар. подача мяча. Игра. Помощь в судействе.	Тренировочный	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	29	
78	Подача и прием мяча	1	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	Проверки и оценки	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	31	
79	Подача и прием мяча	1	Подача мяча на игрока. Игровые	Вводный	Правильно выполнять	31	

	ча		упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.		передачу, следить за стойкой.		
80	Подача и прием мяча	1	Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра	Тренировочный	Правильно выполнять передачу, следить за стойкой.	31	
81	Подача мяча на точность попадания. Зачет.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	32	
82	Нападающий удар.	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты имитации нападающего удара через сетку: имитация 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.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	32	
83	Совершенствование техники удара.	1	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; Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	32	
84	Техника защитных действий.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	33	

			сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Учебная игра.				
85	Совершенствование техники игры в защите.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	33	
86	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Тренировочный	Корректировка техники выполнения упражнений	33	
87	Командные тактические действия.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику.	34	
88	Упражнения в парах.	1	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.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	34	
89	Групповые тактические действия.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	34	

			Одиночный блок, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Групповые и командные тактические действия. Учебная игра.				
90	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра.	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать технику.	35	
91	Легкая атлетика (12 часов) .Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Вводный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	35	
92	Техника бега. Высокий и низкий старт.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные старты, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	35	
93	Финальное усилие в эстафетном беге.	1	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.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику низкого старта	36	
94	Бег 100 м. с низкого старта.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	36	
95	Бег 100 м. на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	36	
96	Развитие скоростной выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	37	



97	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции.	37	
98	Техника метания гранаты. Челночный бег.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	37	
99	Совершенствование техники метания гранаты.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	38	
100	Метание гранаты на дальность. Контроль.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	38	
101	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упр. 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. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Тренировочный	Уметь метать гранату на дальность.	38	
102	Совершенствование техники прыжка с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	39	

Условные сокращения:

СУ – строевые упражнения.

ОРУ- общеразвивающие упражнения.



## Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

