

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

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № ____

от « » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

№ ____

от « » _____ 20__ г.

Рабочая программа по Физической культуре для 7 а класса

Составитель: Жук Павел Алексеевич

учитель физической культуры

**г. Иркутск
2015 - 2016 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 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

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: « **Физическая культура 5-6-7кл.**». М.Я. Виленского. « Просвещение » 2014.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Изменения внесены в программу соответствующего УМК на основе комплексной программы физической культуре Зданевич А.А., Лях В.И. Издательство «Просвещение» 2010г. Учебник «Физическая культура 5-6-7 класс» под редакцией М.Я. Веленского.

Из-за отсутствия безопасных условий для проведения лыжной подготовки этот раздел программы заменен спортивными играми (баскетболом, настольным теннисом).

ЦЕЛЬ:

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно - оздоровительной направленностью.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств: скоростных, силовых и координационных способностей, а также гибкости, выносливости и ловкости. С учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.
-

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

| | Виды программного материала | Количество часов (уроков) |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| | | Классы |

| | | | |
|---|----------------------------------|-----------|---------------|
| | | | VII |
| 1 | Основы знаний о ф-к | | В ходе уроков |
| 2 | Спортивные игры | Волейбол | 16 |
| | | Баскетбол | 20 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | | 38 |
| 5 | Настольный теннис | | 10 |
| | Итого: | | 102 |

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 100м (мин, сек) | 14,5 | 15,0 | 15,2 | 14,8 | 15,3 | 15,8 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Подтягивание \раз\ | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 3 |
| 9 | Челночный бег 3/9 \сек\ | 8,4 | 8,7 | 9,0 | 8,8 | 9,0 | 9,5 |
| 10 | Прыжок через скакалку 1 мин \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 11 | Бег 100 м. \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 12 | Наклон \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 13 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
| 16 | Поднимание туловища 30 сек. \раз\ | 28 | 26 | 24 | 25 | 23 | 21 |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 17 | Метание набивного мяча 500 г. \м.\ | 4,55 | 4,15 | 3,90 | 4,75 | 3,95 | 3,45 |
|----|------------------------------------|------|------|------|------|------|------|

Критерии оценки 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.

Перечень учебно-методического обеспечения для реализации рабочей программы

1. 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.
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.

Тематическое планирование по физической культуре 7Б класс
3 часа в неделю.

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. Инструктаж по Т.Б. | 1 | Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на стадионе, правила дорожного движения. | Вводный | Теоретические знания | 2 | |
| 2 | Обучение технике стартового разгона. Развитие скоростных способностей | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые | Усвоение з. у. н. | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | 2 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|-----------------|---|---|--|
| | | | 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). | | | | |
| 3 | Обучение технике низкого старта, ускорение. | 1 | ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 4 -5 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х30-40. | Усвоение з.у.н. | Уметь демонстрировать технику низкого старта. | 2 | |
| 4 | Ускорение по дистанции. Совершенствование техники низкого старта. | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения 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 скоростные качества в беге. | 3 | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|-------------------|--|---|--|
| 5 | Обучение передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 40 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Тренировочный | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | 3 | |
| 6 | Обучение технике бега с низкого старта дистанция 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 способности (скоростную выносливость) | 3 | |
| 7 | Совершенствование техники бега на 100 м. результат. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт, бег 100 метров на результат. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать физические качества. | 4 | |
| 8 | Развитие общей выносливости. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 400 метров. Упр. с набивными мячами. Прыжки с подъемом бедра. | Тренировочный | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) | 4 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------|--|---|--|
| 9 | Совершенствование техники эстафетного бега, воспитание скоростно-силовых качеств. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 400 метров. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) | 4 | |
| 10 | Обучение технике бега на 200-400 метров. Обучение технике бега по выражу. | 1 | Упражнения в ходьбе, беге. ОРУ на месте. Низкий старт. Ускорение стартовое, финишное. | Тренировочный | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 5 | |
| 11 | Обучение технике метания мяча. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ. Обучение скрестному шагу. Броски и толчки набивных мячей до 500г. Метание теннисного мяча с места, в движении. Метание мяча в цель. | Тренировочный | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | 5 | |
| 12 | Совершенствование техники метания мяча с разбега. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса на месте, в ходьбе. СБУ. Специальные беговые | Тренировочный | Уметь демонстрировать финальное усилие. | 5 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------------------|---|---|--|
| | | | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Скрестный бег правым, левым боком. Метание малого теннисного мяча с 4 – 5 шагов, разбега на дальность и в цель. | | | | |
| 13 | Метание мяча на дальность. Оценка | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса на месте. СБУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого теннисного мяча с места, 4 – 5 шагов, с разбега на дальность. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать финальное усилие. | 6 | |
| 14 | Развитие координационных способностей. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок. Прыжок через препятствие (с 2 -4 беговых шагов). Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Бег по точкам (вправо, влево). Челночный бег «елочка». | Тренировочный | Уметь демонстрировать финальное усилие. | 6 | |
| 15 | Обучение технике прыжка в длину с | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые | Тренировочный | | 6 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|-------------------|---|---|--|
| | разбега. | | упражнения. Прыжки в длину с места толчком одной ногой махом другой, с 5 – 7 шагов и разбега. | | | | |
| 16 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места толчком одной ногой махом другой, с 5 – 7 шагов и разбега. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега | Тренировочный | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | 7 | |
| 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 места толчком одной ногой махом другой, с 5 – 7 шагов и разбега. С полного разбега – на результат. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | 7 | |
| 18 | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в высоту | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на | Тренировочный | Уметь демонстрировать физические кондиции | 7 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------|--|---|--|
| | способом «Перешагивание» | | отрезках 60-80- 100м быстро + 40 медленно. Разбег с 2-3 шагов, толчок, перемахивание, приземление. С полного разбега. Спортивные игры. | | | | |
| 19 | Развитие силовой выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Выполнение упражнений в парах с набивным мячом Бег 1000 метров. | Тренировочный | Уметь демонстрировать физические кондиции | 8 | |
| 20 | Обучение технике бега на 400 метров. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 200-400 метров. | Тренировочный | Уметь демонстрировать физические кондиции | 8 | |
| 21 | Совершенствование техники бега на 400 м. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с | Тренировочный | Уметь демонстрировать физические кондиции | 8 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------|---|----|--|
| | | | использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 200-400 метров. | | | | |
| 22 | Бег на 400м. Результат. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 400 метров. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать физические кондиции | 9 | |
| 23 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Результат. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 800 метров-на результат. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать физические кондиции | 9 | |
| 24 | Блок тесты. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Подъем туловища из положения лежа. Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. Наклон туловища из положения сед ноги врозь. Переменный бег 5 – 10 минут. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать физические кондиции | 9 | |
| 25 | Спортивные игры Баскетбол. Инструктаж Т.Б. Обучение технике стоек и перемещений в баскетболе. | 1 | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие координационных | Вводный | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, | 10 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---------------|---|----|--|
| | | | способностей. Правила 3 секунд и 24 секунд. | | остановка, повороты) | | |
| 26 | Совершенствование техники стоек и перемещений, поворотов. | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах. | Тренировочный | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 11 | |
| 27 | Обучение технике ловли и передач мяча. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Виды ловли и передачи мяча в парах. 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). | Тренировочный | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | 11 | |
| 28 | Обучение технике низкому ведению мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ с баскетбольными мячами. Варианты ведения мяча без | Тренировочный | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | 12 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---------------|---|----|--|
| | | | сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Виды ловли и передачи мяча в парах. 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. | | | | |
| 29 | Совершенствование техники низкого ведения мяча. Обучение технике среднему ведению. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. СБУ. Низкое, среднее ведение мяча без защитника и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра. | Тренировочный | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча | 12 | |
| 30 | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передач мяча. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. | Тренировочный | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча | 12 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------------------|---|----|--|
| | | | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | | | | |
| 31 | Обучение технике остановка в 2 шага и прыжком. | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Ведение мяча, ловля два шага, передача. Ловля мяча толчком одной приземление на две (прыжком). Все точно повторяем в движении. Учебная игра. | Тренировочный | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча | 13 | |
| 32 | Совершенствование остановок. Сдача на оценку остановка в 2 шага. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку СУ. Ведение мяча, ловля два шага, передача. Ловля мяча толчком одной приземление на две (прыжком). Все точно повторяем в движении. Учебная игра. | Проверка и оценки | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча | 13 | |
| 33 | Обучение технике броска мяча по кольцу. | 1 | Бросок с ближней, средней дистанции одной рукой от головы, плеча. Так же с передачи и после ведения. Учебная игра. | Тренировочный | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | 13 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|-------------------|---|----|--|
| 34 | Совершенствование техники броска по кольцу. Блок тесты. | 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). Учебная игра. | Проверка и оценки | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | 14 | |
| 35 | Обучение технике броска после двух шагов. Совершенствование техники бросков мяча. Сдача на оценку остановка прыжком. | 1 | Подводящие упражнения к броску после двух шагов. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с дальнейшим броском. Учебная игра. | Проверка и оценки | Уметь проходить под кольцо без пробежки. | 14 | |
| 36 | Совершенствование два шага, бросок по кольцу. Обучение зонной защите (2Х3). | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку СУ. Ведение мяча, ловля два шага, передача. Проходы под кольцо броски. Постановка рук защитника и туловища, с игроком и без. | Тренировочный | Уметь проходить под кольцо без пробежки. | 14 | |
| 37 | Совершенствование зонной защиты (2Х3). Обучение | 1 | ОРУ в беге, на месте. Передачи мяча в двойках, тройках. | Тренировочный | При перемещениях не фолить на | 15 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---------------|--|----|--|
| | индивидуальной защите. | | Ведение мяча передача, обратно-бросок. Разбор игроков индивидуально, не открепляться, не фолить. | | сопернике. | | |
| 38 | Совершенствование зонной защиты (2Х3), индивидуальной защиты. Совершенствование проходов с партнером и без. | 1 | ОРУ в беге, на месте. Передачи мяча в двойках, тройках. Ведение мяча передача, обратно-бросок. Разбор игроков индивидуально, не открепляться, не фолить. Передачи от пола атака, подбор. | Тренировочный | Обязательно с забросом мяча в корзину. | 15 | |
| 39 | Обучение технике передачи восьмеркой в баскетболе. | 1 | ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски. | Тренировочный | Не забегать сзади партнера. | | |
| 40 | Совершенствование техники передач восьмеркой в баскетболе. | 1 | ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски. Исключить побежки. | Тренировочный | Исключить пробежки. | 15 | |
| 41 | Обучение игре в 3-х секундной зоне. | 1 | ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Заход | Тренировочный | Уметь демонстрировать комплекс проходов. | 16 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------------|---|----|--|
| | | | в зону соперника получение передачи бросок. | | | | |
| 42 | Совершенствование игры в 3-х секундной зоне. | 1 | ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Заход в зону соперника получение передачи бросок. Забегание в зону и покидание ее с мячом и без мяча. | Тренировочный | Уметь выполнять 2-х секундную готовность. | | |
| 43 | Совершенствование проходов с партнером и без. Совершенствование техники передач восьмеркой в баскетболе. Оценка. | 1 | ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски. Исключить побежки. Ведение мяча передача, обратно-бросок. Разбор игроков индивидуально | Проверки и оценки | Уметь выполнять передачи вперед. | 16 | |
| 44 | Совершенствование проходов, техники бросков. Оценка. | 1 | ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. | Проверка и оценки | Уметь выполнять передачи вперед | 16 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------|---|----|--|
| | | | Проход с передачами до кольца, броски. Исключить побежки. | | | | |
| 45 | Инструктаж Т.Б. по гимнастике. | 1 | Повторный инструктаж по Т.Б., по гимнастике. Современные системы физического воспитания. | Вводный | Обязательно расписаться. | | |
| 46 | Обучение технике прыжка через козла, согнув ноги. | 1 | Строевые упр. обучение прыжку через козла с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги. | Тренировочный | Уметь выполнять напрыгивание на мостик. | 17 | |
| 47 | Совершенствование техники прыжка через козла, согнув ноги. Обучение прыжку через козла ноги врозь. | 1 | Строевые упр. обучение прыжку через козла с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги. Толчок с двух ног. | Тренировочный | Уметь выполнять мах ногами. | | |
| 48 | Совершенствование выполнения «Колесо», кувырка вперед, назад через плечо. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Перекаты из положения, лежа на спине, животе. | Тренировочный | Уметь выполнять кувырки. | 17 | |
| 49 | Совершенствование техники выполнения упражнений: Колесо, кувырки вперед, назад. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: | Тренировочный | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | 17 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|-------------------|-------------------------------|----|--|
| | | | на низкой перекладине. | | | | |
| 50 | Выполнение акробатических комбинаций из восьми баллов. Оценка. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Упражнения из упоров. Комбинация: Колесо, кувырок вперед, кувырок назад через стойку на руках, ласточка, кувырок вперед. | Проверка и оценки | Уметь выполнять комбинацию. | | |
| 51 | Исправление ошибок в технике выполнения упражнений. Оценка. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | Проверка и оценки | Уметь исправлять ошибки. | 18 | |
| 52 | Подтягивание: на низкой, высокой перекладине – на результат. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах; повторение изученного материала. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на | Проверка и оценки | Уметь выполнять подтягивание. | 18 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------|---|----|--|
| | | | результат. Подтягивание на высокой перекладине. | | | | |
| 53 | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. | Тренировочный | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | | |
| 54 | Развитие силовых способностей. | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа. 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 силовые способности. | 18 | |
| 55 | Обучение технике опорного прыжка. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча. Опорный прыжок через козла вдоль, высота 80 см. | Тренировочный | Уметь демонстрировать комплекс опорных прыжков. | 21 | |
| 56 | Обучение строевым приемам в гимнастике. | 1 | Разучивание комплекса строевых приемов. Упр. со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. | Тренировочный | Уметь демонстрировать повороты. | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------|---|----|--|
| | | | Повороты «Налево, направо, кругом». | | | | |
| 57 | Совершенствование строевых приемов в гимнастике. Обучение строевым упражнениям. | 1 | Разучивание комплекса строевых упражнений, упр. С гимн. мячом, обручем, гимнастической палкой. Повороты «Налево, направо, прыжком кругом». Размыкание, смыкание в 2, 3, 4, 5 и 6 колонн через центр зала. Перестроение в 2, 3 шеренги на месте. | Тренировочный | Уметь выполнять размыкания и смыкания. | 21 | |
| 58 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча. Комбинации из ранее освоенных элементов. | Тренировочный | Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. | 21 | |
| 59 | Развитие силовых способностей. | 1 | Метание набивного мяча. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Тренировочный | Уметь демонстрировать силовые способности. | | |
| 60 | Обучение технике вися. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими скамейками. | Тренировочный | Уметь выполнять висы. | 22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------|--|----|--|
| | | | Разучивание упражнений в висах и упорах. | | | | |
| 61 | Совершенствование техники виса. Оценка. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими скамейками. Разучивание упражнений в висах и упорах. Вис согнув ноги, ноги врозь, согнувшись, прогнувшись, с завесой одной, с завесой двумя. | Проверка и оценки | Уметь выполнять вис. | 22 | |
| 62 | Совершенствование строевых упражнений на оценку. | 1 | Повороты «Налево, направо, прыжком кругом». Размыкание, смыкание в 2, 3, 4, 5 и 6 колонн через центр зала. Перестроение в 2, 3 шеренги на месте. | Проверка и оценки | Уметь выполнять упр. в колоннах, шеренгах. | | |
| 63 | Инструктаж Т. Б. по настольному теннису. | 1 | Инструктаж Т. Б. Лекция | Вводный | Обязательно расписаться в журнале. | 22 | |
| 64 | Обучение технике подачи стоя боком к столу внешней стороной ракетки и внутренней. | 1 | ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу ракеткой. | Тренировочный | Уметь держать ракетку. | 23 | |
| 65 | Совершенствование техники подачи. | 1 | ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения | Тренировочный | Уметь демонстрировать | 23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------|---|----|--|
| | Обучение технике приема мяча справа. | | у стола. Прием мяча справа, стоя по центру. С перемещениями вправо, влево. | | технику. | | |
| 66 | Совершенствование техники приема мяча справа. Обучение технике приема мяча слева. | 1 | ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Прием мяча справа, стоя по центру. С перемещениями вправо, влево.. | Тренировочный | Уметь демонстрировать технику. | 23 | |
| 67 | Совершенствование техники приемов и подач. Оценка. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной сетки. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений | 24 | |
| 68 | Обучение технике атаки справа по диагонали. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной сетки. | Тренировочный | Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. | 24 | |
| 69 | Совершенствование техники атаки справа по диагонали. Обучение | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | Тренировочный | Уметь демонстрировать технику. | 24 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------|---|----|--|
| | технике атаки слева по прямой. | | Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной сетки. | | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 70 | Совершенствование атак. Обучение защитным действиям. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа. | Тренировочный | Уметь атаковать | 25 | |
| 71 | Обучение технике подсечки внутренней и наружной частью ракетки. | 1 | Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа. ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу ракеткой. | Тренировочный | Уметь защищаться. | 25 | |
| 72 | Совершенствование пройденного материала. Учебная игра. | 1 | Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа. ОРУ и СБУ в движении. | Тренировочный | Уметь демонстрировать технику. | 25 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------|---|----|--|
| | | | Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу ракеткой. | | | | |
| 73 | Инструктаж Т. Б. по волейболу. Правила игры в волейбол. | 1 | Инструктаж Т. Б. по волейболу. Лекция ВФВ. | Вводный | Обязательно расписаться в журнале по Т.Б. | 27 | |
| 74 | Перемещения и стойки волейболиста. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. СУ с использованием волейбольной сетки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей. Повторяем правила игры в волейбол. | Тренировочный | Уметь демонстрировать технику. | 27 | |
| 75 | Совершенствование техники перемещений и стоек волейболиста. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие прыгучести. Перемещение в стойке волейболиста. СУ с использованием волейбольной сетки. | Тренировочный | Корректировка техники выполнения упражнений | 27 | |
| 76 | Обучение технике | 1 | ОРУ. СУ. Правильная | Тренировочный | Корректировка | 28 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------|---|----|--|
| | передаче мяча двумя руками сверху. | | постановка кистей при передаче, ног и туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча на месте индивидуально и в парах, без и после перемещения, с опорой. | | техники выполнения упражнений | | |
| 77 | Обучение технике передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | ОРУ. СУ. Правильная постановка предплечья и замка в приеме, ног и туловища. Выполнение передачи 2-мя руками сверху из положения сед. Передачи через сетку. | Тренировочный | Уметь демонстрировать технику | 28 | |
| 78 | Совершенствование техники передач мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Правильная постановка предплечья и замка в приеме, ног и туловища. Выполнение передачи 2-мя руками сверху из положения сед. Передачи через сетку. ОРУ. СУ. Правильная постановка кистей при передаче, ног и туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | Тренировочный | Корректировка техники выполнения упражнений | 28 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|-------------------|---|----|--|
| | | | Передача мяча на месте индивидуально и в парах, без и после перемещения, с опорой. | | | | |
| 79 | Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствование передач мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Правильная постановка предплечья и замка в приеме, ног и туловища. Выполнение передачи 2-мя руками сверху из положения сед. Передачи через сетку. ОРУ. СУ. Правильная постановка кистей при передаче, ног и туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча на месте индивидуально и в парах, без и после перемещения, с опорой. | Тренировочный | Корректировка техники выполнения упражнений | 29 | |
| 80 | Обучение технике нижней боковой подачи мяча. Совершенствование нижней прямой подачи на оценку. | 1 | Обучение подбросу, удару. Попытка с 3, 6, 9м. Правильная постановка ног и туловища. Обучение удару по мячу кулаком, открытой кистью, ребром ладони. Выполнение подач | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать технику. | 29 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------|--|----|--|
| | | | через сетку. | | | | |
| 81 | Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. | 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 выполнять подачи с 6 метров. | 29 | |
| 82 | Обучение технике верхнему прямому нападающему удару. Совершенствование передач мяча. | 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. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. | Тренировочный | Уметь демонстрировать технику низкого старта | 30 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------------------|---|----|--|
| | | | Учебная игра. | | | | |
| 83 | Совершенствование техники верхнего прямого нападающего удара. Совершенствование передач мяча. | 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. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Тренировочный | Уметь демонстрировать перемещения под мяч. | 30 | |
| 84 | Обучение технике индивидуальному блокированию в зонах 4,3,2. Совершенствование верхнего прямого нападающего удара на результат. | 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. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать нападающий удар в прыжке. | 30 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---------------|--|----|--|
| | | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | | | | |
| 85 | Совершенствование техники индивидуального блокирования. Обучение групповому блокированию. | 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 физические качества. | 31 | |
| 86 | Командные тактические действия 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 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 физические качества. | 31 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|-------------------|---|----|--|
| 87 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на оценку. | 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. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать передачу. | 31 | |
| 88 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на оценку. | 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 | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать передачу. | 32 | |
| 89 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. | 1 | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. | Вводный | | 32 | |
| 90 | Совершенствование техники высокого и низкого старта. | 1 | ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 4 -5 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x30-40. | Тренировочный | Уметь демонстрировать бег по дистанции. | 32 | |
| 91 | Финальное ускорение в | 1 | ОРУ в движении. СУ. | Тренировочный | Уметь передавать | 33 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------|--|----|--|
| | эстафетном беге. Обучение передаче эстафетной палочки. | | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | | эстафетную палочку. | | |
| 92 | Совершенствование техники бега 100 м. с низкого старта. | 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 старт с места. | 33 | |
| 93 | 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. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать технику финиша. | 33 | |
| 94 | Развитие скоростной выносливости. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 400 метров. Учебная игра. | Тренировочный | Уметь демонстрировать физические качества. | 34 | |
| 95 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. | Тренировочный | Уметь демонстрировать физические | 34 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------|--|----|--|
| | | | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. | | качества. | | |
| 96 | Совершенствование техники метания малого мяча. 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 физические качества. | 34 | |
| 97 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Проверка и оценки | Уметь метать мяч с полного разбега. | 35 | |
| 98 | Совершенствование техники метания мяча в цель. Работа над ошибками. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать физические качества. | 35 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|-------------------|--|----|--|
| 99 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 500г). 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 демонстрировать физические качества. | 35 | |
| 100 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места 3-4 подряд. | Тренировочный | Уметь выполнять толчок с двух ног. | 36 | |
| 101 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину с места – на результат. | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать физические качества. | 36 | |
| 102 | Блок тесты. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые | Проверка и оценки | Уметь демонстрировать | 36 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|----------------------|--|--|
| | | | упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Подъем туловища из положения лежа. Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. Наклон туловища из положения сед ноги врозь. Переменный бег 5 – 10 минут. | | физические кондиции. | | |
|--|--|--|---|--|----------------------|--|--|

Сокращение слов и их определение:

- а) **ОРУ**- общеразвивающие упражнения;
- б) **КРУ**- комплекс развивающих упражнений;
- в) **СУ**- специальные упражнения;
- г) **Т.Б.**- техника безопасности;
- д) **б/б** – баскетбол.

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

