

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ № 7
С.Л. Щепелина
Приказ от 26.05.2021г. №83

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7 г. Петров Вал
Камышинского муниципального района
Волгоградской области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

7 класс

1. Пояснительная записка

Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» является авторской (В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010г. Москва «Просвещение») и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для I – IV классов, V- IX классов и X-XI классах.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники.

Уровень программы	программа	Тип классов	Кол-во часов	учебники
углубленный	авторская	5-9	3	Под ред. В.И. Лях, Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс, Москва, Просвещение 2016г. Под ред. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 5-7 класс, Москва, Просвещение 2016

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части- базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменена кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборство заменяются на легкую атлетику и кроссовую подготовку. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти.

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

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы

5-6 класс Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 класс Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

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

Социально-психологические основы

5-6 класс Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 класс Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

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

Культурно-исторические основы.

5-6 класс Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 класс Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

Волейбол

5-9 класс Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 класс Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 класс Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 класс Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5-9 класс Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 класс Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, сек	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000м, мин. Сек.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень,м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режим дня, влияние физических Упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе системы организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;

- О введение третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. №30-51-197/20.
- Положение о государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11 классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 03.12.1999г. № 1075 с дополнениями приказы от 16.03.2001г. № 1022, от 25.06.2002г. № 2398, от 21.01.2003г. № 135 и тр.д.;
- О введение зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985г. № 317.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 8а, 8б классах.

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		VII	
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	
1.4	Легкая атлетика	24	
1.5	Настольный теннис	10	
1.6	Кроссовая подготовка	14	
2	Вариативная часть	24	
2.1	Баскетбол	24	
	итого	102	

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 7 класс – 102 часа

№ п/п	дата	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
1		Легкая атлетика12(24) Спринтерский бег	1
2		Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	1
3		низкий старт	1
4		Финиширование. Эстафетный бег.	1
5		Челночный бег	1
6		Преодоление горизонтальных препятствий	1
7		Прыжок в длину	1
8		Метание мяча	1
9		Преодоление вертикальных препятствий	1
10		Преодоление препятствий	1
11		прыжки и многоскоки.	1
12		Переменный бег	1
13		Кроссовая подготовка 8(18) Бег по пересеченной местности	1
14		Преодоление горизонтальных препятствий	1
15		Преодоление препятствий	1
16		Бег с низкого старта в гору.	1
17		Бег 1000 метров	1
18		прыжки в длину\м.	1
19		бег с повышенной скоростью	1
20		Челночный бег	1
21		Баскетбол w.w.w.easyexams.ru/18 (24)	1
22		Ведение мяча	1
23		Бросок мяча	1
24		Бросок мяча в движении.	1
25		Штрафной бросок.	1
26		Тактика игры	1
27		Техника защитных действий.	1
28		II четверть Баскетбол w.w.w.easyexams.ru/?id=242	1
29		Ведение мяча	1
30		Бросок мяча	1
31		Бросок мяча в движении.	1
32		Штрафной бросок.	1
33		Тактика игры	1
34		Техника защитных действий.	1
35		Зонная система защиты.	1
36		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
37		Штрафной бросок.	1
38		Тактика игры	1
39		Настольный теннис bestdissr.com/see/dis_245673.html www.refu.ru/refs/89/index.html	1
40		Зонная система защиты.	1
41		Тактика игры	1
42		Развитие кондиционных и координационных способностей	1
43		Игровые задания	1
44		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1

45	Игровые задания	1
46	Игровые задания	1
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
48	Игровые задания	1
49	Гимнастика(8) Висы и упоры	1
50	Акробатические упражнения, лазанье по канату	1
51	Строевые упражнения	1
52	Висы и упоры	1
53	Опорный прыжок	1
54	Опорный прыжок Висы и упоры	1
55	Висы и упоры Челночный бег	1
56	лазанье по канату	1
57	Волейбол(20) 1.spo.1september.ru/view_article.php.?jD=200900305	1
58	Строевые упражнения	1
59	игровые упражнения.	1
60	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
61	Прием и передача мяча.	1
62	Подача мяча.	1
63	Нападающий удар (н/у.).	1
64	Развитие координационных способностей.	1
65	Тактика игры.	1
66	Нижняя подача мяча.	1
67	Нижняя подача мяча.	1
68	Нижняя подача мяча.	1
69	Верхняя подача мяча.	1
70	Верхняя подача мяча.	1
71	Нападающий удар (н/у.).	1
72	Нападающий удар (н/у.).	1
73	Развитие координационных способностей.	1
74	Развитие координационных способностей.	1
75	Тактика игры.	1
76	Тактика игры.	1
77	Развитие координационных способностей.	1
78	Тактика игры.	1
79	Баскетболб (24) w.w.w.easyexams.ru/?id=242	1
80	Позиционное нападение	1
81	Тактика свободного нападения	1
82	Нападение быстрым прорывом	1
83	Игровые задания	1
84	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
85	Кроссовая подготовка8 (18) Бег по пересеченной местности	1
86	Преодоление препятствий	1
87	Развитие выносливости.	1
88	Переменный бег	1
89	Бег по пересеченной местности	1
90	Развитие силовой выносливости	1
91	Кроссовая подготовка	1
92	Развитие силовой выносливости	1
93	Легкая атлетика12 (24) Преодоление препятствий	1
94	Развитие выносливости.	1

95		Метание в цель	1
96		Переменный бег	1
97		Гладкий бег	1
98		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
99		Низкий старт.	1
100		Финальное усилие. Эстафетный бег	1
101		Развитие скоростных способностей.	1
102		Развитие скоростной выносливости	1

Рабочий план прохождения учебного материала в 7-ом классе (Физическая культура)						
№ п/п	д а т а	Раздел программы, тема урока	часы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вил контроля
1		Легкая атлетика 12(24) Спринтерский бег	Вводный 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2		Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Обучение 2	Комплекс ОРУ №1. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3×70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Бег 30 м: м- 5- 4.8, 4-5.2. 3 – 5.9 д. 5-5.0, 4-5.5. 3 – 6.3
3		низкий старт	Обучение 3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4×20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Бег 60 м: м- 5- 9.4, 4-10.2. 3 – 11.0 д. 5-9.8, 4-10.4. 3 – 11.0
4		Финиширование. Эстафетный бег.	Обучение 4	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки. Многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание и ловля т/мяча после отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
5		Челночный бег	Комплекс	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные	Уметь демонстриро-	Тест: метание

			ный 5	беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	вать финальное усилие.	мяча. м- 5- 39, 4-31. 3 – 23 д. 5-29, 4-19. 3 –16
6		Преодоление горизонтальных препятствий	Совершенствовани е 6	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1000 м. на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Бег 1000 м: м- 5- 4.20, 4- 4.55. 3 – 5.10 д. 5-5.00, 4-6.00. 3 –6.50.
7		Прыжок в длину	Обучение 7	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжок в длину м- 5- 3.60, 4- 3.40. 3 – 3.20 д. 5-3.40, 4-3.10. 3 –2.80.
8		Метание мяча	Комплексный 8	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 × 500м, девочки 3×300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Бег 1500 м: м- 5- 7.00, 4- 7.20 3 – 7.40 д. 5-7.30, 4-8.00. 3 –8.20
9		Преодоление вертикальных препятствий	Учетный 9	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Футбол.	Корректировка техники бега	Зачет – прыжки со скакалкой
10		Преодоление препятствий	Обучение 10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Футбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
11		прыжки и многоскоки.	Комплексный 11	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
12		Переменный бег	Комплексный 12	ОРУ в движении. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-4—600 – 800 метров: 2 – 3 * (200+100); 1 – 2 * (400 + 100м) и т.д. Футбол.	Корректировка техники бега	Текущий
13		Кроссовая подготовка	Комплекс	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники бега	

		Бег по пересеченной местности 8(14)	ный 1	Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 * (200+100); 1 – 2 * (400 + 100м) и т.д. Футбол.		
14		Преодоление горизонтальных препятствий	Учетный 2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Футбол.	Корректировка техники бега	Зачет – прыжки со скакалкой
15		Преодоление препятствий	Обучение 3	ОРУ в движении. СУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Футбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
16		Бег с низкого старта в гору.	Комплексный 4	ОРУ в движении. СУ. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
17		Бег 1000 метров	Учетный 5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Зачет – бег 1000 м
18		прыжки в длину\м.	Комплексный 6	ОРУ в движении. СУ. прыжки в длину\м. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Прыжок с места д- 180-165–150 м.-195-180–170
19		бег с повышенной скоростью	Комплексный 7	ОРУ в движении. СУ. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий
20		Челночный бег	Комплексный 8	ОРУ в движении. СУ. Челночный бег Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Чел.бег М-12.5-13.5-Д-14.2-15.5-
21		Баскетбол w.w.w.easyexams.ru/ 18 (24)	1 Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Бросок с двойного шага. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в б/б.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия.	Оценка техники стойки и передвижения игрока
22		Ведение мяча	2 Комплексный	Ведение мяча на месте. Ловля от щита. Бросок с двойного шага. Остановка прыжком.. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия.	Оценка техники ведения мяча на месте.

23		Бросок мяча	3 Обуче ние	Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Эстафета. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия.	Ведение мяча с броском за 4 мин. м. 16,14,12 раз д. 14,12,10 раз
24		Бросок мяча в движении.	4 Обуче ние	Ведение мяча. Остановка прыжком. Игра в баскетбол. Штрафной бросок. Бросок с. Развитие координации	Выполнять правильно технические, тактические действия	Оценка техники броска с десяти точек
25		Штрафной бросок.	5 Обуче ние	Ведение мяча в движении. Бросок с боку. Передача во встречных колоннах. Штрафной бросок. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия	Оценка техники штрафного броска из 10: 5-4-3 раза
26		Тактика игры	6 Ком- плекс ный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	м- 5-8.4", 4-8.8", 3-9.2" д. 5-8.6", 4-9.0", 3-9.4".
27		Техника защитных действий.	7 Совер шенст вова ние	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра 4×4..	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
28		II четверть Баскетбол Баскетбол w.w.w.easyexams.ru/?id=242	8 Обуче ние	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Развитие координацион. качеств.	Выполнять правильно технические, тактические действия	текущий
29		Ведение мяча	9 Обуче ние	Ведение с изменением скорости. Штрафной бросок. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия	текущий
30		Бросок мяча	10 Обуче ние	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия	текущий
31		Бросок мяча в движении.	11	Ведение мяча при сопротивлении.. Остановка	Уметь играть в баскетбол.	текущий

			Ком-плекс-ный	прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Выполнять правильно технические, тактические действия	
32		Штрафной бросок.	12 Ком-плекс-ный	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра 4×4.	Корректировка техники ведения мяча.	Оценка техники стойки и передвижения игрока
33		Тактика игры	13 Ком-плекс-ный	ОРУ с мячом. СУ. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка 4-6 стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра 4×4	Корректировка техники ведения мяча.	Оценка техники ведения мяча на месте.
34		Техника защитных действий.	14 Обуче-ние	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Бросок в движении двумя от груди, одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра 4×4.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Ведение мяча с броском за 4 мин. м. 16,14,12 раз д. 14,12,10 раз
35		Зонная система защиты.	15 Обуче-ние	ОРУ с мячом. СУ. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра 4×4.	Уметь выполнять ведение мяча правой левой рукой.	Оценка техники броска с десяти точек 4-3-2 раза
36		Развитие кондиционных и координационных способностей.	16 Обуче-ние	ОРУ с мячом. СУ. Ведение л/п мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра 4×4.	Уметь выполнять передачу в движении.	Оценка техники штрафно го броска из 10: 5-4-3 раза
37		Штрафной бросок.	17 Ком-плекс-ный	Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	м- 5-8.4", 4-8.8", 3 – 9.2" д. 5-8.6", 4-9.0", 3 – 9.4".
38		Тактика игры	18 Совер-шенст-вова-ние	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра 4×4..	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий

39		Настольный теннис bestdissr.com/see/dis_245673.html www.refu.ru/refs/89/index.html	1 Изучение нового материала	Стойки, передвижения, выпады с ударом «накат». «Накат» после любой подачи слева и справа. «Топ-спин» после подрезки слева и справа. Удар «накат» после короткого мяча.	Уметь проводить удары сериями слева и справа	текущий
40		Зонная система защиты.	2 Совершенствование	Удар «накат» кистью от локтя, плеча. Контрудары с небольшим замахом. Удар «накат» слева от плеча. Удар «топ-спин» слева с вращением вверх, вправо, влево.	Уметь выполнить удар до раскрутки мяча, чувствовать дистанцию до игрового стола.	Оценка техники подачи мяча в зону
41		Тактика игры	3 Совершенствование	Подачи «подрезкой», «запил». Защитные удары слева. Подставка; полуплет, «тычок». Подрезки слева из средней, дальней зоны. <i>д/з Презентация «Закаливание»</i>	Уметь выполнять движения кистью для усиления вращения мяча.	Оценка техники приема мяча после подкручивания мяча «вниз»
42		Развитие кондиционных и координационных способностей	4 Совершенствование	Атакующие и промежуточные удары справа большим, малым замахом. Удар «накат» справа, кистью и локтем. «Топ-спин» справа.	Уметь раскрутить встречный накат.	текущий
43		Игровые задания	5 Совершенствование	Защитные удары справа. Подрезка справа, стоя лицом к столу. Удар «запил» справа ниже уровня, на уровне стола. Поддачи пяти видов.	Уметь подавать мяч с разной хваткой ракетки, маскировать вращения мяча	текущий
44		Развитие кондиционных и координационных способностей.	6 Комплексный	Перекидка мяча после наката и подрезки справа. Защита справа и слева, крученой свечой. Атака накато́м справа после низкого отскока, «топ-спин» справа.	Уметь направлять мяч дальше от игрока, не подавать мяч в зону подающего.	текущий
45		Игровые задания	7 Совершенствование	Атакующие и промежуточные удары справа большим, малым замахом. Удар «накат» справа, кистью и локтем. «Топ-спин» справа.	Уметь раскрутить встречный накат.	текущий
46		Игровые задания	8 Совершенствование	Защитные удары справа. Подрезка справа, стоя лицом к столу. Удар «запил» справа ниже уровня, на уровне стола. Поддачи пяти видов.	Уметь подавать мяч с разной хваткой ракетки, маскировать вращения мяча	текущий
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.	9 Комплексный	Перекидка мяча после наката и подрезки справа. Защита справа и слева, крученой свечой. Атака накато́м справа после низкого отскока, «топ-спин» справа.	Уметь принять мяч после низкого отскока	текущий
48		Игровые задания	10 Комплекс	Отработка элементов игры в защите, атаке. Контрудары	Уметь принять мяч после низкого отскока	текущий

			ный	справа из ближней зоны, из средней зоны с переходами вперед, назад.		
49		Гимнастика (8) Висы и упоры	Комплексный 1	Инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий
50		Акробатические упражнения, лазанье по канату	Учетный 2	ОРУ, СУ. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание:	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
51		Строевые упражнения	Учетный 3	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий
52		Висы и упоры	Комплексный 4	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
53		Опорный прыжок	Учетный 5	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
54		Опорный прыжок Висы и упоры	Комплексный 6	ОРУ, СУ.. 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: Опорный прыжок: мальчики– прыжок согнув ноги, девочки -прыжок ноги врозь.		текущий

55		Висы и упоры Челночный бег	Ком- плекс ный 7	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий
56		лазание по канату	Ком- плекс ный 8	Сгибание и разгибание рук в упоре: Опорный прыжок: мальчики– прыжок согнув ноги, девочки -прыжок ноги врозь. лазание по канату в 2-3 приёма. развитие силы	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
57		Волейбол (20) 1.SPO.1september. Ru/view_article.php .?jD=200900305	Совер шенст вова- ние 1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока. перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
58		Строевые упражнения	Ком- плекс- ный 2	Стойки игрока. перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
59		игровые упражнения.	Совер шенст вова- ние 3	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий
60		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Обуче ние 4	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу, сверху двумя руками в 2-3. Учебная игра 6×6	Дозировка индивидуальная	Тест: прыжки ч/з скакалку за 1 м м- 5- 110 р, 4-100 р. 3 – 90 р д. 5-120 р, 4-110 р. 3 100 р
61		Прием и передача мяча.	Обуче ние 5	ОРУ. СБУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Тест: прыжок с места (см) м- 5- 208, 4-186, 3 – 166 д. 5-180, 4-165, 3 –150.

62		Поддача мяча.	Совершенствование 6	передача мяча. Учебная игра ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания,; подвижные игры: « По наземной мишени». Учебная игра 6×6.	Уметь демонстрировать технику.	Тест: челночный бег м- 5-8.2", 4-8.6", 3 – 9.0" д. 5-8.4", 4-8.8", 3 – 9.2".
63		Нападающий удар (н/у).	Комплексный 7	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3: 2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра 6×6.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
64		Развитие координационных способностей.	Комплексный 8	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
65		Тактика игры.	Совершенствование 9	ОРУ. СУ. СБУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра с элементами в/б. Учебная игра 6×6.	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
66		Нижняя подача мяча.	Совершенствование 10	ОРУ с мячом. СУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра с элементами в/б. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
67		Нижняя подача мяча.	Совершенствование 11	ОРУ в парах. СУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену;; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра с элементами в/б. Учебн. игра 6×6	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий

68		Нижняя подача мяча.	Совершенство 12	ОРУ в эстафетах. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: « По наземной мишени». Учебная игра.6×6	Уметь демонстрировать технику, играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники выполнения стойки и передвижений
69		Верхняя подача мяча.	Совершенство 13	ОРУ с мячом. Верхняя прямая и нижняя подача.. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра 6×6	Уметь демонстрировать технику, играть в волейбол по упрощенным правилам	Передача мяча сверху в парах: 5-35 р; 4-30 р; 3-25 р
70		Верхняя подача мяча.	Совершенство 14	ОРУ в движении. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебн. игра6×6	Уметь демонстрировать технику, играть в волейбол по упрощенным правилам	Передача мяча снизу в парах: 5-35 р; 4-30 р; 3-25 р
71		Нападающий удар (н/у.).	Совершенство 15	ОРУ в эстафетах. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра 6×6	Уметь демонстрировать технику, играть в волейбол по упрощенным правилам	Набивание мяча сверху двумя руками: 5-35 р; 4-30 р; 3-25 р.
72		Нападающий удар (н/у.).	Комплексный 16	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Набивание мяча снизу двумя руками: 5-35 р; 4-30 р; 3-25 р.
73		Развитие координационных способностей.	Комплексный 17	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь играть в волейбол по упрощенным	Нижняя прямая подача: 5-6 р; 4-5 р; 3-4 р. с расстояния 8,5 м

				Учебная игра. п/и «Мяч через сетку»	правилам	
74		Развитие координационных способностей.	Комплексный 18	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Многоскоки у стены с мячом. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.
75		Тактика игры.	Комплексный 19	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика нападения через 3 зону с н/у. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
76		Тактика игры.	Совершенствование 20	ОРУ в эстафетах. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра 6×6	Уметь демонстрировать технику, играть в волейбол по упрощенным правилам	Набивание мяча сверху двумя руками: 5-35 р; 4-30 р; 3-25 р.
77		Развитие координационных способностей.	Комплексный 21	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Набивание мяча снизу двумя руками: 5-35 р; 4-30 р; 3-25 р.
78		Тактика игры.	Комплексный 22	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра. п/и «Мяч через сетку»	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Нижняя прямая подача: 5-6 р; 4-5 р; 3-4 р. с расстояния 8,5 м
79		Баскетбол 6 (24) w.w.w.easyexams.ru/?id=242	19 Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка 4-6 стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой	Корректировка техники ведения мяча.	Оценка техники ведения мяча на месте.

				от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра 4×4		
80		Позиционное нападение	20 Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении двумя от груди, одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра 4×4.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Ведение мяча с броском за 4 мин. м. 16,14,12 раз д. 14,12,10 раз
81		Тактика свободного нападения	21 Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра 4×4.	Уметь выполнять ведение мяча правой левой рукой.	Оценка техники броска с десяти точек 4-3-2 раза
82		Нападение быстрым прорывом	22 Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра 4×4.	Уметь выполнять передачу в движении.	Оценка техники штрафного броска из 10: 5-4-3 раза
83		Игровые задания	23 Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Тест: челночный бег (3х10 сек) м- 5-8.4", 4-8.8", 3-9.2" д. 5-8.6", 4-9.0", 3-9.4".
84		Развитие кондиционных и координационных способностей.	24 Совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра 4×4..	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
85		Кроссовая подготовка 9 (18)	9 Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. СБУ. Бег по п/м с преодолением вертикальных горизонтальных препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
86		Преодоление препятствий	10 Комплексный	Комплекс ОРУ № 4. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий

87		Развитие выносливости.	11 Ком- плекс ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки. Многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
88		Переменный бег	12 Совер- шенст- вова- ние	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки Бег 1000 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Бег 1000 м: М- 5-4.20, 4-4.55. Ж – 5.10 Д. 5-5.00, 4-6.00.
89		Бег по пересеченной местности	13 Ком- плекс ный	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1500 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Бег 1500 м: М- 5-6.00, 4-6.20 Ж – 6.40 Д. 5-6.30, 4-7.00. Ж – 7.30
90		Развитие силовой выносливости	14 Ком- плекс ный	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Бег 1000 м: М- 3.50-4.20-4.55 Д-4.30-5.00-5.30
91		Кроссовая подготовка	Учет- ный 17	ОРУ в движении. СУ. . Бег в равномерном темпе до 15 минут – юноши, до 10 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Зачет – челночный бег 3*10 м
92		Развитие силовой выносливости	Ком- плекс ный 18	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров	Корректировка техники бега	
93		Легкая атлетика 12 (24) Преодоление препятствий	Обуче- ние 13	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
94		Развитие выносливости.	Ком- плекс ный 14	ОРУ в движении. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	
95		Метание в цель	Учет- ный 15	ОРУ в движении. СУ. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Зачет – метание в цель
96		Переменный бег	Ком- плекс ный 16	ОРУ в движении. СУ. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Корректировка техники бега	
97		Гладкий бег	Уче-	ОРУ в движении. СУ. Бег на 2000	Демонстриро-	Зачет –

			тный 19	метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	вать технику гладкого бега по стадиону.	бег 1500- 2000 м
98		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	обуче ние 20	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений.. Бег с хода 3 -4 * 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстриро- вать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
99		Низкий старт.	Тести рова- ние 21	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 * 30 метров. Бег со старта 3- 4 *40 – 60 метров.	Уметь демонстриро- вать технику низкого старта	Зачет – бег 30 м, прыжок с места, подтягив ание
100		Финальное усилие. Эстафетный бег	Ком- плекс ный 22	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 * 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстриро- вать финальное усилие в эстафетном беге.	
101		Развитие скоростных способностей.	Учет- ный 23	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 * 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстриро- вать физические кондиции	Зачет – бег 60 м
102		Развитие скоростной выносливости	Ком- плекс ный 24	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстриро- вать физические кондиции (скоростную выносливость).	