Календарно-тематическое планирование по физкультуре

составлено на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания.

1-11 класс», М., Просвещение, 2012г.

учебный материал для учащихся 9 класса (102ч.)

Выполнил: учитель физической культуры

Герасименко С.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование  раздела программы (кол. Часов) | | Тема  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | | Д/З | | Дата проведения | | | |
| план | | | факт |
| I четверть Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Основы знаний (1 час) | | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег в медлен­ном темпе 2 мин. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | |  | куг№1 | | |  | |  |
| 2-3 | Спринтерский бег (9 часов) | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Рассказать о первой медицинской помо­щи при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. Повторить с целью совершенствования низкий старт и разгон. 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). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 4-5 | Низкий старт. | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Контрольное троеборье. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 6-7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Провести низкий старт с преследовани­ем (3 — 4 раза) до 20 м. Контрольное троеборье. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 8-9 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Провести бег в медленном темпе с 2—3 ускорениями до 80 м в течение 6 мин. Закрепить технику эста­фетного бега с передачей палочки сверху. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | |  | куг№1 | | |  | |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Провести бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 11-12 | Метание (4 часа) | | Развитие скоростно-силовых качеств. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание малого мяча (150гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 13 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча (150гр.) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. История отечественного спорта. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 14 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет освоения метания малого мяча (150гр.) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь демонстрировать технику в целом. | |  | куг№1 | | |  | |  |
| 15-16 | Прыжки (5 часов) | | Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенствование | 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. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 17-18 | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 19 | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | «5» « 4» «3»  215 200 190 – юн.  195 180 170 – дев. | |  | куг№1 | | |  | |  |
| 20-21 | Длительный бег (8 часов) | | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400 - 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | |  | куг№1 | | |  | |  |
| 22 | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. Развитие выносливости. | Тестирование бега на 1000 метров. | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 23-24 | Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Развитие выносливости. Медленный бег с изменением направления и скорости движения по сигналу. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 25 | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Медленный бег с изменением направления и скорости движения по сигналу. Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | текущий | куг  №1 | | |  | |  |
| 26 | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| 27 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | текущий | куг№1 | | |  | |  |
| II четверть Гимнастика и Акробатика | | | | | | | | | | | | | | |
| 28-29 | | Гимнастика и Акробатика (21 час) | СУ. Основы знаний | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | Фронтальный опрос | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 30-31 | | Акробатические упражнения | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 32 | | Развитие гибкости | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.. | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 33-34 | | Упражнения в висе | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног на нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 35-36 | | Развитие силовых способностей | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 37 | | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 38-39 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 40-41 | | Развитие силовых способностей | комплексный | Провести преодоление гимнастиче­ской полосы препятствий отдельно из 3—4 снарядов для мальчиков и девочек. Проверить на оценку: мальчики — переворот в упор на высокой перекладине; девочки — из виса на подколенках соскок в упор при­сев. Совершенствовать технику опорных прыжков. КУ — преодоление 5 препятствий в зале. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 42-43 | | Развитие координационных способностей | комплексный | Повторить преодоление гимнасти­ческой полосы препятствий. Провести тренировку по подтягиванию — мальчики и подниманию туловища - де­вочки . Провести учет по технике выполнения опор­ного прыжка: мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки — боком через коня (высота 110 см). Лазанье по канату в два приема. Контрольное троеборье. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 44-45 | | Развитие координационных способностей | комплексный | Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 46-47 | | Развитие координационных способностей | комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колоне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| 48 | | Развитие скоростно-силовых способностей | комплексный | Совершенствовать двигательные умения и развивать двигательные качества и силовую выносливость при преодолении гимнастической поло­сы препятствий. Провести зачет по подтягиванию на перекладине — мальчики и подниманию туловища из положения лежа на спине — девочки. Подвести ито­ги успеваемости за четверть. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | | текущий | | куг№2 | | |  |  |
| III четверть Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | | | | | | | | | | | | | | |
| 49-50 | | Баскетбол (14 часов) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | 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. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 51-52 | | Ловля и передача мяча. | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 53-54 | | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 55-56 | | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 57 | | Передачи, ведения и броски | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 58-59 | | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 60 | | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 61-62 | | Техника защитных действий. | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра | Уметь применять в игре защитные действия | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 63-64 | | Волейбол (16 часов) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 65-66 | | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 67-68 | | Прием мяча после подачи | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 69-70 | | Подача мяча. | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 6 – 7 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 71-72 | | Подача мяча. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 73-74 | | Нападающий удар. | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 75-76 | | Техника защитных действий. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| 77-78 | | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | текущий | | куг№3 | | |  |  |
| IV четверть Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | | Длительный бег (8 часов) | Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 81-82 | | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400 - 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Развитие выносливости. | Корректировка техники бега | |  | | куг№4 | | |  |  |
| 83 | | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 84 | | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 85-86 | | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. |  | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 87 | | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 88-89 | | Спринтерский бег (7 часов) | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | 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). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 90 | | Низкий старт. | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 91 | | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 92-93 | | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 94 | | Развитие скоростной выносливости | комплексный | 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). | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 95-96 | | Метание (4 часа) | Развитие скоростно-силовых качеств. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 97 | | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 98 | | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 99-100 | | Прыжки (4 часа) | Развитие силовых и координационных способностей. | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 101 | | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | текущий | | куг№4 | | |  |  |
| 102 | | Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов– на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | текущий | | куг№4 | | |  |  |