**Тематическое планирование уроков по физической культуре 9 класс на 2017-18 учебный год ( 102 часа, 3 урока в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименованиераздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****Часов****(сроки)** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Содержания** | **Планируемые результаты** |
|  |
|  1. | I четвертьОсновы знаний | Инструктаж по охране труда. | 11 часов1 нед.сентября | 11 | Вводный |  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 | ***Легкая атлетика***Спринтарский бег | Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 нед.сентября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения.  Высокий старт.Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). . Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.Бег 100м. на результат | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанцииУметь демонстрировать технику низкого старта  |
| 3 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 нед.сентября |  | Комбинированный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  |
| 4 |  | Развитие скоростных способностей. | 2 нед. сентября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 5 |  | Развитие скоростной выносливости | 2 нед. сентября |  | Комбинированный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 6 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 нед. сентября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 7 |  | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | 3 нед. сентября |  | Комбинированный | 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. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 8 |  | Развитие силовых и координационных способностей. | 3 нед. сентября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | 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. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 9 |  | Прыжок в длину с разбега. | 3 нед. сентября |  | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 10 |  | Прыжок в длину с разбега. | 4 нед.сентября |  | 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. |
| 11 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 6 часов4 нед.сентября |  | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Бег 2000м.-мальчики, 1500м. - девочки | Корректировка техники бега |
| 12-13 | Мини-футбол | Инструктаж по охране труда. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорения. | 5 нед. сентября | 6 часов | Совершенствование знаний, умений, навыков | Стойка игрока, комбинации из освоенных элементов техники передвижения | Умение демонстрировать технику перемещения |
| 14-15 |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 5 нед. сентября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники |
| 16-17 |  | Освоение техники ведения мяча | 101 нед.октября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Ведение мяча по прямой с изменением направления с пассивным сопротивлением защитника | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники |
|  18 | ***Баскетбол*** | Инструктаж по охране труда..Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 нед.октября | 10 | Совершенствование знаний, умений, навыков | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением напрвления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 19 |  | Ловля и передача мяча. | 1 нед.октября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
|  20 |  | Ведение мяча | 2 нед. октября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
|  21 |  | Бросок мяча  | 2 нед. октября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 4,8 м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |
|  22 |  | Тактика свободного нападения | 2 нед. октября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.  | Корректировка техники ведения мяча. |
| 23 |  | Позиционное нападение | 3 нед. октября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
| 24 |  | Нападение быстрым прорывом | 3 нед. октября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения 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. |  |
| 25 |  | Взаимодействие двух игроков | 3 нед. октября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения 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). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |
|  26 |  | Игровые задания | 4 неделя октября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | 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 |
| 27 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 18 часов1 неделя ноября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. . |
| 28 | II четверть***Гимнастика*** | Инструктаж по охране труда..На знание о физической культуре | 1 неделя ноября | 18 часов | комбинированный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений Развитие силовых способностей и гибкости, основы выполнения гимнастических упражнений. | Знать требования инструкций. |
| 29-30 |  | Освоение строевых упражнений | 1 неделя ноября |  | комбинированный | Строевой шаг. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колоны по одному в колонны по два, по четыре в движении. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |
| 31 |  | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 2 нед. ноября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Сочетание различных положений рук, ног, туловища.. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. С маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. | Уметь демонстрировать комплекс Общеразвивающих упражнений. |
| 32 |  | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 2 нед. ноября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Мальчики: с набиным и большим мячом, гантелями(1-3 кг.). Девочки : с обручами, булавами, большим мячом, палками. | Уметь демонстрировать комплекс Общеразвивающих упражнений |
| 33-34 |  | Развитие гибкости | 3 неделя ноября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с портнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |
| 35 |  | Упражнения в висе и упорах. | 3 неделя ноября |  | комбинированный | Мальчики : подъм переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и сед ноги врозь. Девочки : вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | Корректировка техники выполнения упражнений  |
| 36 |  | Освоение опорных прыжков | 3 неделя ноября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Прыжок , согнув ноги(козел в ширину , высота 100-115см.).Девочки : прыжок боком с поворотом на 90 градусов.(конь в ширину , высота 110 см.) | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 37 |  | Освоение акробатических упражнений | 4 неделя ноября |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь ; кувырок вперед и назад : длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 38-39 |  | Развитие силовых способностей  | 4 неделя ноября |  | комбинированный | 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  |
| 40-42 |  | Развитие координационных способностей | 5 неделя ноября |  | комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения., на гимнастическом бревне, козле, коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 43-44 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 неделя декабря |  | комбинированный | 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: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 45 |  | Овладение организаторскими умениями . Самостоятельные занятия. | 3 часа1 неделя декабря |  | комбинированный | Помощь и страховка. Демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, правила соревнований, простейшие программы по развитию силовых, координационных способности и гибкости с предметами и без предметов.. Правила самоконтроля | Уметь демонстрировать и составить простейшие программы по ОРУ |
| 46 | Элементы единоборств | Техника приемов | 2 нед декабря | 3 часа | Совершенствование знаний, умений, навыков | Техника безопасности на уроках единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. | Уметь выполнять передвижения и стойки |
| 47 |  | Развитие координационных способностей | 3 неделя декабря |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Подвижные игры типа «выталкивание из круга» | Уметь демонстрировать координационные способности |
| 48 |  | Развитие силовых способностей | 18 часов2 неделя января |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Силовые упражнения и единоборства в парах | Уметь демонстрировать технику захвата рук и туловища |
| 49 | ***3четверть******Лыжная подготовка*** | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовки | 2 неделя января | 18 часов | Совершенствование знаний, умений, навыков | Знание о физической культуре. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. . Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожении и травмах. | Знать требования инструкций. |
| 50-54 |  | Попеременный четырехшажный ход | 3 неделя января |  | Изучение нового материала | Равномерное прохождение дистанции.Умение распределять силы на дистанции . освоение техники попеременного четырехшажного хода | Уметь демонстрировать технику попеременного четырехшажного хода |
| 55-58 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 3 неделя января |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Равномерное прохождение дистанции.Умение распределять силы на дистанции . освоение техники одновременного бесшажного хода | Уметь демонстрировать технику одновременного бесшажного хода |
| 59-62 |  | Преодоление контруклона | 4 неделя января |  | Совершенствование знаний, умений, навыков |  Подъемы и спуски со склонов и торможение. Повороты | Уметь выполнить спуск и торможение., повороты |
| 63-64 |  | Прохождение дистанции 5 км. | 4 неделя января |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Прохождение дистанции 5 км одновременным одношажным и попеременным четырехшажным ходом | Уметь демонстрировать технику одновременного одношажного и попеременного четырехшажного хода |
| 65-66 |  | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий  | 6 часов 1 нед. февраля |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Торможение и поворот упором | Уметь демонстрировать торможение |
| 67 | Волейбол | Прием и передача мяча. | 1 нед. февраля | 6 | комбинированный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  | Корректировка техники выполнения упражнений |
|  68 -69  |  | Нападающий удар (н/у.). | 1 нед. февраля |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ. 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. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |
| 70 |  | Развитие координационных способностей. | 2 нед. февраля |  | комбинированный | 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. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 71-72 |  | Тактика игры. | 6 часов2 нед. февраля |  | комбинированный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. 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. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 73-74 | Элементы единоборств | Техника приемов | 3 нед. февраля | 6 часа | Совершенствование знаний, умений, навыков | Техника безопасности на уроках единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловиша. | Уметь выполнять передвижения и стойки |
| 75-76 |  | Развитие координационных способностей | 4 нед. февраля |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Подвижные игры типа «выталкивание из круга»«Бой петухов «, «Часовые и разведчики» | Уметь демонстрировать координационные способности |
| 77-78 |  | Развитие силовых способностей | 11 часов1 нед. марта |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Силовые упражнения и единоборства в парах | Уметь демонстрировать технику захвата рук и туловища |
| 79-81 | 4 четвертьВолейбол | Прием и передача мяча. | 1 нед. марта | 11 часов | комбинированный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  | Корректировка техники выполнения упражнений |
|  82-84 |  | Нападающий удар (н/у.). | 2 нед. марта |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ. 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. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |
| 85-87 |  | Развитие координационных способностей. | 2 нед. марта |  | комбинированный | 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. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 88-89 |  | Тактика игры. | 13 часов4 нед. марта |  | Комбинированный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. 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. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 90 | Мини-футбол | Инструктаж по охране труда. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорения. | 2 нед апреля | 3 часов | Совершенствование знаний, умений, навыков | Стойка игрока, комбинации из освоенных элементов техники передвижения | Умение демонстрировать технику перемещения |
| 91 |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 2 нед апреля |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники |
| 92 |  | Освоение техники ведения мяча | 3 нед. апреля |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Ведение мяча по прямой с изменением направления с пассивным сопротивлением защитника | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники |
|  93 | ***Легкая атлетика***Спринтарский бег | Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 4 нед. апреля | 10 часов  | Совершенствование знаний, умений, навыков |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения.  Высокий старт.Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). . Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.Бег 100м. на результат | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанцииУметь демонстрировать технику низкого старта  |
| 94 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 нед. мая |  | Комбинированный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  |
| 95 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 нед. мая |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 96 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 нед. мая |  | Комбинированный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 97 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 нед. мая |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 98 |  | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | 2 нед. мая |  | Комбинированный | 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. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 99 |  | Развитие силовых и координационных способностей. | 3нед. мая |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | 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. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 100 |  | Прыжок в длину с разбега. | 3нед. мая |  | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 101 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 4нед. мая |  | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Бег 3000м.  | Корректировка техники бега |
| 102 |  | Повторение пройденного | 4нед. мая |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Подведение итогов. |  |