

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль	Отжимание		
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	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	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.		
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Комплекс ОРУ		
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Бег 10-12 мин		
6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
7		Эстафеты.		комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Комплекс утренней гимнастики		
8		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		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		

					60 метров – на результат.					
9		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	Отжимание		
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Комплекс ОРУ		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	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 отведение руки для замаха.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	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.	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
15		Развитие силовых способностей и		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	текущий	«Пистолет» (приседание на		

		прыгучести. Прыжки в длину с места.			упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	технику прыжка в длину с места.		одной ногое) 10-12		
16		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ногое) 10-12		
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		

						физические кондиции				
25		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	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
26	II четверть	Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
27		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	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.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствование	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	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
30		Ловля и передача мяча.		обучение	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	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		

					отскоком от пола).					
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			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	Упражнение на пресс 20-25раз		
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
36		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).		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		

38		Тактика свободного нападения		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.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	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.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.		текущий	Прыжки через скакалку.		
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
44		Взаимодействие двух игроков		Обучение	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		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		

					мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).					
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
46	III четверть	Игровые задания		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Прыжки через скакалку.		
48	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	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.	Фронтальный опрос		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

50		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.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз		
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		комплексный	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз		
52		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Прыжки через скакалку.		
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствование	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
54		Упражнения в висях и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях 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 о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
55		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.		комплексный	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
56		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым		

					(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.			локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Корректировка техники	Прыжки через скакалку.		
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
59		Развитие координационных 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.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		комплексный	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.		текущий	Отжимание от пола		
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		

					шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).					
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
63	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	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.	Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
65		Прием и передача мяча.		обучение	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
66		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		

67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	ОРУ. 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:	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
68		Нижняя подача мяча.		Обучение	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:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.		
70		Подвижная игра «Подай и попади».		Обучение	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.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди		
71		Нападающий удар.		совершенствование	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;	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.		

					из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.					
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	Учебная игра.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	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.		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
74		Развитие координационных способностей.		комплексный	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	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
76		Тактика игры.		комплексный	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
77	IV четверть	Тактика свободного нападения.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
78		Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий		Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и	Уметь демонстрировать физические	текущий	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными		

			10		прыжками в шаге. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	кондиции Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	ногами) Бег до 10-15 мин.		
80		Бег с преодолением препятствий		Обучение						
81		Развитие выносливости.		комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
83		Переменный бег		комплексный	Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в виси на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		

88		Гладкий бег		комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Бег с хода 3 -4 x 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	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжки через скакалку.		
91		Высокий старт		Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	демонстрировать технику низкого старта	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
93		Финальное усилие.		комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
94		Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		текущий	Прыжки через скакалку.		
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

					много скоки.	(скоростную выносливость).				
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 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	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		обучение	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 отведение руки для замаха.	текущий	Прыжки через скакалку.		
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	Подведение итогов.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		