**Ростовская область Тацинский район х. Качалин**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Качалинская средняя общеобразовательная школа**

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ Качалинская СОШ

 Приказ от31.08.17г. № 45

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.М. Голубь

Рабочая программа

по физической культуре

класс: 7

Количество часов: 2 часа в неделю

Учитель: Приходько Константин Сергеевич

**2017 - 2018 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе следующих документов:

* Закона Российской Федерации «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* ФГОС основного общего образования;

**Целью школьного образования по физической культуре** являетсяформирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности.

**Задачи:**

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта; формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-

оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Учебно-методический комплект**

 **Литература для учителя**

 **1.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа**

 **физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Д**

 **Просвещение, 2008.**

 **2. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая**

 **культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М.**

 **Просвещение, 2002. Учебник допущенный**

 **Министерством образования Российской Федерации.**

 **3.Дидактические материалы по основным разделам и темам**

 **учебного предмета «физическая культура»**

 **4.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической**

 **культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.**

 **5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и**

 **методики физического воспитания 2001г.**

 **6.Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга**

 **для учителя физической культуры 1- 6 классы.**

 **Издательство «Первое сентября» 2002 г.**

 **7.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.**

 **Пособие для учителя Издательство Москва 1998.**

 **8.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9**

 **класс Москва «Вако» 2009**

 **Литература для обучающихся**

 **Научно-популярная и художественная литература по**

 **физической культуре, спорту, олимпийскому движению.**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

 • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное** | **Возраст** |  |  | **Уровень** |  |  |
|  | **упражнение** | **(лет)** |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **(тест)** |  |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 12 | 6,0 | 5,8–5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0–5,4 | 5,0 |
|  |  | 13 | 5,9 | 5,6–5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2–5,5 | 5,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3 | 12 | 9,3 | 9,0–8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6–9,1 | 8,8 |
|  | по10 м (сек.) | 13 | 9,3 | 9,0–8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5–9,0 | 8,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с | 12 | 145 | 165–180 | 200 | 135 | 155–175 | 190 |
|  | места (см) | 13 | 150 | 170–190 | 205 | 140 | 160–180 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 6 минутный бег (м) | 12 | 950 | 1100–1200 | 1350 | 750 | 900–1050 | 1150 |
|  |  | 13 | 1000 | 1150–1250 | 1400 | 800 | 950–1100 | 1200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Наклон вперед из | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 9-11 | 16 |
|  | положения сидя, | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 5 | 10-12 | 18 |
|  | см |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание: на |  |  |  |  |  |  |  |
|  | высокой |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перекладине из | 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
|  | виса (мальчики), | 13 |  | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  | кол-во раз; на |  |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
|  | низкой |  |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  | перекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения лежа |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (девочки), кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  | раз |  |  |  |  |  |  |  |

**Система оценивания учащихся.**

В целях контроля за результативностью урока физической культуры,

проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости,

успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках и выполняют отдельные поручения

**Поурочно - тематическое планирование для 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока |  Планируемые результаты | Виды и формы контроля | Примерная дата проведе-ния |
| Освоение предметных знаний |  УУД |
| Легкая атлетика , Гимнастика (I чет.) |
|  1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.  | 6  | Вводный  |  Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м).Челночный бег (3х10м) Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |
|  2 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Совершенст-вования  | Высокий старт (20-40 м).Бег по дистанции(50-60м) Встречные эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |  |
|  3 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м).Бег по дистанции (50-60м)Линейная эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |  |
|  4  | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции( 50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | Текущий |  |
|  5 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м).Бег но дистанции (70-80 м).Финиширование .Линейная эстафета . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |  |
|  6 | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Учетный | Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | М.: «5»-9,5 с;«4»-9,8 с;«3» - 10,2 с; д.:«5»- 9,8 с;«4»-10,4 с;«3»-10,9 с. |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать на дальность мяч | Текущий |  |
| 8 |  Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча рыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 **г)** на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Правила соревнований по метанию |

|  |
| --- |
| ***Уметь:*** прыгать в длину |
| с разбега; метать мяч на |
| дальность |

 | Текущий |  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 **г)** на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 9-11 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |  |
| 10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча |  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | Уметь: прыгать в длину с 9-11 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.:-360 ; 340 см320 см; д.: 340 «4» - 320 см;«3» -300 см |  |
| 11 | Бег на средние дистанции | 2 | Комбинированный | Бег 1500 м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию 1500 м | Текущий |  |
| 12 | Бег на средние дистанции Зачет - бег 1500-2000м |  | Комбинированный | Бег на средние дистанции. ПравилаСоревнований в беге на средние дистанции.Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию 1500 м | Без учета времени |  |
| 13 | Гимнастика.Висы.Строевые упраж-нения. Инструктаж по ТБ.  | 6 | Изучение нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!»,«Пол-оборота налево!». Подъем переворотом вупор, передвижение в висе (м.). Махом однойногой, толчком другой подъем переворотом (д.).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическойскамейке. Эстафеты, развитие силовых способ-ностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий |  |
| 14 | Висы. Строевые упражнения |  | Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!»,«Пол-оборота налево!». Подъем переворотом вупор, передвижение в висе (м.). Махом одной но-гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ сгимнастической палкой. Упражнения на гимнас-тической скамейке. Эстафеты. Развитие силовыхспособностей. Значение гимнастических упражне-ний для развития гибкости | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий |  |
| 15 | Висы. Строевые упражнения |  | Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!»,«Пол-оборота налево!». Подъем переворотом вупор, передвижение в висе (м.). Махом одной но-гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий |  |
| 16 | Висы. Строевые упражнения |  | Совершенствования | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор,передвижение в висе(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий |  |
| 17 | Висы. Строевые упражнения |  | Совершенствования | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор,передвижение в висе(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эс-тафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строе-вые приемы; упражненияв висе | Текущий |  |
| 18 | Висы. Зачет-подтягивание на перекладине |  | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимна-стической скамейке и ОРУ с гимнастическимипалками. Подтягивания в висе | Уметь: выполнять строе-вые приемы; упражнения ввисе |  М:8;6-3д.: 19;15;8  |  |
| 19 | Опорный прыжок. Строевые упражнения  | 4  | Изучение нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.).«Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий |  |
| 20 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |  | Совершенствования | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.).«Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Оценка техникивыполнения комплекса ОРУ |  |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |  | Совершенствования | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.).«Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий |  |
| 22 |  Зачет- опорный прыжок. Строевые упражнения |  | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Оценка техникивыполнения опорного прыжка |  |
| 23 | Акробатика, лазание по канату |  | Разучиваниенового мате-риала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы-рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий |  |
| 24 | Акробатика, лазание по канату |  | Совершенст-вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акроба-тические упражнения раз-дельно и в комбинации | Текущий |  |
| 25 | Акробатика, лазание по канату  |   | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы-рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акроба-тические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема. | Текущий |  |
| 26 | Акробатика, лазание по канату |  | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы-рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий |  |
| 27 | Акробатика, лазание по канату |  | Учетный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка техники акробатичес-кой комбинации |  |
| Волейбол (IIчет.) |
| 28 | Волейбол .Приемы и тактика игры .Инструктаж по ТБ. | 21 | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | Уметь: играть в волейболпо упрощенным правилам | Текущий |  |
| 29 | Волейбол .Приемы и тактика игры |  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | Уметь: играть в волейболпо упрощенным правилам | Текущий |  |
| 30 | Волейбол .Приемы и тактика игры |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | Уметь: играть в волейболпо упрощенным правилам | Текущий |  |
| 31 | ВолейболПриемы и тактика игры |  | Учетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | Оценка техники передачи мячасверху двумя руками в парах через сетку | Текущий |  |
| 32 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками после подачи. Нижняяпрямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 33 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками после подачи. Нижняяпрямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 34 | ВолейболПриемы и тактика игры |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками после подачи. Нижняяпрямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 35 | Волейбол. Зачет - техника передачи мяча над собой во встречных колоннах  |  | Учетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками после подачи. Нижняяпрямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка передачи над собой во встречных колоннах |  |
| 36 | Волейбол Приемы и тактика игры |  | Совершенст-вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками после подачи. Нижняяпрямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 37 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками через сетку. Нижняяпрямая подача мяча. Игровые задания на укоро-ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 38 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками через сетку. Нижняяпрямая подача мяча. Игровые задания на укоро-ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 39 | Волейбол. Зачет- техника приема мяча снизу двумя руками через сетку. |  | Учетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками через сетку. Нижняяпрямая подача мяча. Игровые задания на укоро-ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техникиприема мяча снизудвумя рукамичерез сетку |  |
| 40 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 41 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенст-вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками после подачи. Нижняяпрямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка передачимяча в тройках после перемеще-ния  |  |
| 42 | Волейбол.Приемы и тактика игры |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мячасверху двумя руками в парах через сетку. Приеммяча снизу двумя руками после подачи. Нижняяпрямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 43 | Волейбол. Приемы и тактика игры. |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз освоенных элементов (прием — передача —удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающийударпосле подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игpa по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 44 | Волейбол. Зачет-Нижняя прямая подача. |  | Учетный | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз освоенных элементов (прием — передача —удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающийудар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игpa по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники нижней прямой подачи |  |
| 45 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз освоенных элементов (прием - передача-удар). | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;  | Текущий |  |
| 46 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз освоенных элементов (прием - передача-удар). | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;  | Текущий |  |
| 47 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз освоенных элементов (прием - передача-удар). | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;  | Текущий |  |
| 48 | Волейбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть по упрощенным правилам;  | Текущий |  |
| Баскетбол , Кроссовая подготовка (IIIчет.) |
| 49 | Баскетбол Приемы и тактика игры. Инструктаж по ТБ. | 27 | Изучениенового мате-риала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста-новка прыжком. Передача мяча двумя руками отгруди на месте с пассивным сопротивлениемЗащитника. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;  | Текущий |  |
| 50 | Баскетбол Приемы и тактика игры. |  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста-новка прыжком. Передача мяча двумя руками отгруди на месте с пассивным сопротивлениемЗащитника. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационныхспособностей. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |
| 51 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением Защитника. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;  | Текущий |  |
| 52 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижении и остановок игрок. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 53 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 54 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 55 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 56 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный |  Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 57 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.Передача мяча различными способами от с пассивным сопротивлением игрока. Бросок от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра.  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 58 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.Передача мяча руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока Бросок от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 59 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.Передача мяча руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока Бросок от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 60 | Баскетбол. Зачет- техника броска одной рукой от плеча с места. |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.Передача мяча руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока Бросок от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места |  |
| 61 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 62 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 63 | Баскетбол .Зачет-бросок мяча двумя руками от головы с места с с сопротивлением.  |  | Учетный | Сочетание приемов передвижений и остановок.Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка броска мяча двумя рука ми от голо вы с места с сопротив-лением |  |
| 64 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест .Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3,).  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 65 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест .Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3,). | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 66 | Баскетбол. Зачет-передача мяча в тройках со сменой мест.  |  | Учетный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест .Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 1, 3 х 1). | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. |  |
| 67 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 1, 3 х 1).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 68 | Баскетбол. Зачет- техника штрафного броска. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест .Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники штрафного броска |  |
| 69 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x2,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 70 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. .Передачи мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания. (2x2,3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 71 | Баскетбол .Приемы и тактика игры  |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. .Передачи мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания. (3x1,3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротив-лением |  |
| 72 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. .Передачи мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания. (3x1,3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 73 | Баскетбол Зачет- штрафной бросок.  |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. .Передачи мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания. (3x1 ,3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 74 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 75 | Баскетбол. Приемы и тактика игры |  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| 76 | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ  | 12 | Комбинированный |  Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать до 20мин. в равномерном темпе. | Текущий |  |
| 77 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  |  | Совершенст-вования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе мин. | Текущий |  |
| 78 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  |  | Совершенст-вования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе мин. | Текущий |  |
| Кроссовая подготовка , Легкая атлетика (IV чет.) |
| 79 | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ  |  | Комбиниро-ванный | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе | Текущий |  |
| 80 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  |  | Комбиниро-ванный | Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе | Текущий |  |
| 81 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  |  | Комбиниро-ванный | Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры.Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе | Текущий |  |
| 82 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  |  | Комбиниро-ванный | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе | Текущий |  |
| 83 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  |  | Комбиниро-ванный | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе | Текущий |  |
| 84 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  |  | Совершенст-вование | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Бег Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе | Текущий |  |
| 85 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  |  | Совершенст-вование | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Бег Спортивная игра «Лапта». ОРУ | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе | Текущий |  |
| 86 | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  |  | Совершенст-вование | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе | Текущий |  |
| 87 | Бег по пересеченной местности. Зачет-бег 2 км.  |  | Учетный |  Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивнаяигра «Лапта» | Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе | Без учета времени |  |
| 88 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.  |  5 | Комбинированный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |  |
| 89 | Спринтерский бег, эстафетный бег  |  | Комбинированный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |  |
| 90 | Спринтерский бег, эстафетный бег  |  | Комбиниро-ванный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |  |
| 91 | Спринтерский бег, эстафетный бег  |  | Комбиниро-ванный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10).Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |  |
| 92 | Спринтерский бег, эстафетный бег Зачет- бег 60 м |  | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | М.: «5»-9,5 с;«4»-9,8 с;«3»- 10,2 с; д.:«5»-9,8 с;«4»- 10,4 с;«3»- 10,9 с. |  |
| 93 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча |   | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту сразбега; метать мяч надальность с разбега |  Текущий |  |
| 94 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча  |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту сразбега; метать мяч надальность с разбега | Текущий |  |
| 95 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча   |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  Текущий  |  |
| 96 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча   |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  Текущий |  |
| 97 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча   |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  Текущий |  |
| 98 |  Зачет-техника прыжка в высоту. Метание малого мяча   |  | Учетный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка техники прыжка в высоту. |  |
| 99 | Зачет- метание мяча на дальность. |  | Учетный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 9- 11беговых шагов; метать мяч на дальность | Метание:м.:-35 м;30;28д.:28 м;24;20 |  |
| 100 | Резервный  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Резервный |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Резервный |  |  |  |  |  |  |