

Календарно-тематическое планирование на 1 четверть для 9 класса.

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Форма контроля	Дата проведения	
				план	факт
Раздел программы: легкая атлетика(10 часов).					
1.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Низкий старт до 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции с ускорением от 70 до 80 метров.	Устный опрос.		
2-	Низкий старт.	Специальные упражнения в ходьбе и беге. Бег 30 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Низкий старт до 30 метров. Игра «Мини – футбол». Равномерный бег до 8 минут. Тестирование: бег с низкого старта 30 метров с учетом результата.	Индивидуальный контроль.		
3	Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на результат. Низкий старт и бег с ускорением до 60 метров (2 серии). Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры. Тестирование: бег 60 метров на результат.	Индивидуальный контроль.		
4	Стартовый разгон.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 x 30 метров. Низкий старт и бег с ускорением до 60 метров (2 серии). Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры. Эстафеты, встречная эстафета.	Текущий.		
5	Бег по дистанции. Финальное усилие.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег со старта 3- 4x40 метров. Развитие скоростных качеств. Бег с изменением направления и скорости. Игра «Мини-футбол»			
6	Бег по дистанции. Финальное усилие.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2x30 метров. Подвижные игры. Тестирование: бег 100 метров.	Индивидуальный контроль		

7	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	Скоростной бег до 70 метров с ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тестирование: бег 100 метров с учетом результата. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.	Текущий		
8	Метание мяча.	ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 10 метров. Бег с препятствиями. Тестирование: челночный бег 3х9 метров.	Индивидуальный контроль		
9	Метание мяча.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность в коридоре 10 метров. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Тестирование: метание 150 г. Мяча на дальность с разбега.	Индивидуальный контроль		
10	Метание мяча.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Текущий		
Раздел программы: кроссовая подготовка – 4 часа.					
11	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по дистанции.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег до 6 минут. Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту. Подвижные и спортивные игры.	Индивидуальный контроль.		
12	Переменный бег.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Текущий.		
13.	Равномерный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Медленный бег до 2000м в равномерном темпе	Текущий.		

14.	Равномерный бег по дистанции.	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.	Текущий.		
Развитие двигательных качеств (5 часов).					
15	Развитие гибкости и координации	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Упражнения для развития гибкости.	Текущий		
16	Развитие силовых способностей и прыгучести.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Упражнения для развития силы в парах с сопротивлением	Текущий		
17	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Комплекс упражнений на различные группы мышц для развития выносливости.	Текущий		
18	Развитие силовых способностей и гибкости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	Индивидуальный контроль		
19	Развитие силовой выносливости	Комплекс ОРУ на основные мышечные группы. Комплекс упражнений для развития силы, мышц брюшного пресса, прыгучести.	Индивидуальный контроль		
Раздел программы: спортивные игры (баскетбол) – 8 часов.					
20	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые и подготовительные упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Устный опрос		
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ с мячом. Специальные беговые и подготовительные упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Текущий		

22	Ловля и передача мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Текущий		
23	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Текущий		
24	Ведение мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Ведение б/б мяча по прямой и с изменением направления.	Текущий		
25	Ведение мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение б/б мяча по прямой и с изменением направления.	Текущий		
26	Броски мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Ведение б/б мяча по прямой и с изменением направления Броски мяча в кольцо с близкого расстояния.	Текущий		
27	Броски мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Эстафеты с баскетбольными мячами. Бросок в кольцо с близкого расстояния.	Текущий		

**Поурочно – тематическое планирование на 2 четверть
для 9 класса**

Раздел программы: спортивные игры (баскетбол) – 5 часов.					
28	Баскетбол. Инструктаж ТБ и правила поведения на уроках по баскетболу. Перемещения и игровые взаимодействия.	Инструктаж ТБ 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.	Устный опрос.		
29	Ловля и передача мяча.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Варианты ловли и передачи на месте и в движении. Двусторонняя учебная игра.	Текущий		
30	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча в различных построениях, различными способами на месте и в движении.	Текущий		
31	Ведение мяча. Бросок одной рукой.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра. Контрольное упражнение: оценка умения играть в баскетбол по упрощенным правилам и применение в игре технических приемов.	Индивидуальный контроль		
32	Ведение мяча. Бросок одной рукой.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра. Контрольное упражнение: оценка умения играть в баскетбол по упрощенным правилам и применение в игре технических приемов.	Индивидуальный контроль		
Раздел программы: спортивные игры (волейбол) – 2 часа.					
33	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники	Текущий		

		перемещений. Развитие координационных способностей. <i>НРК - Терминология игры в волейбол.</i>			
34	Прием и передача мяча. <i>НРК – « Основные приемы игры в волейбол».</i>	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, Развитие прыгучести	Текущий		
Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики – 9 часов.					
35	Гимнастика. Основы знаний. Акробатические упражнения.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (девочки).	Текущий		
36	Основы знаний. Акробатические упражнения.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Кувырок вперед, назад, стойка на голове, полу шпагат. Упражнения на пресс. Тестирование: подтягивание на высокой (мальчики) и низкой перекладине (девочки).	Индивидуальный контроль.		
37	Акробатические упражнения.	ОРУ в парах Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полу шпагат. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Мост из положения стоя, с помощью	Текущий.		
38	Акробатические упражнения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полу шпагат.	Текущий.		
39	Акробатические упражнения.	ОРУ. Прыжковые упражнения в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, мост из исходного положения стоя, полу-шпагат. Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту.	Индивидуальный контроль.		

40	Висы и упоры.	ОРУ на осанку. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.) Упражнения на низкой перекладине. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. КУ – тест на гибкость.	Индивидуальный контроль.		
41	Висы и упоры.	ОРУ в движении. Упражнения на низкой перекладине Челночный бег с кубиками. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Контрольное упражнение: подъем переворотом силой (мальчики) и подъем переворотом махом (девочки).	Индивидуальный контроль.		
42	Акробатические упражнения	ОРУ, Упражнения с набивным мячом, Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические комбинации из изученных элементов	Текущий.		
43	Акробатические упражнения.	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Тестирование: упражнение на пресс за 1 минуту.	Индивидуальный контроль.		
44	Развитие двигательных качеств. Развитие силы и гибкости.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Комплекс упражнений для развития гибкости.	Текущий.		
45	Развитие координации.	ОРУ в движении и на месте. Комплекс упр. с мячами. Ускорения из различных исходных положений.	Текущий.		
46	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упр. на основные мышечные группы. Тестирование: метание набивного мяча 1 кг на результат.	Индивидуальный контроль.		
Раздел программы: кроссовая подготовка – 2 часа.					
47	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Текущий.		

48	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Текущий.		

Поурочно – тематическое планирование на 3 четверть для 9 класса

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Форма контроля	Дата проведения	
				План	факт
Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики – 9 часов.					
49	Основы знаний. Акробатические упражнения.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения в парах с сопротивлением. Упражнения на гимнастической стенке. Спортивные игры	Текущий.		
50	Основы знаний. Акробатические упражнения.	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Акробатические комбинации из изученных элементов.	Текущий.		
51	Акробатические упражнения.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Акробатические комбинации из изученных элементов.	Текущий.		
52	Акробатические упражнения.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Акробатические комбинации из изученных элементов. Контрольное упражнение: контроль силовых упражнений на мышцы рук. Отжимания в упоре лежа.	Индивидуальный контроль.		
53	Акробатические упражнения.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Преодоление полосы препятствия. Контрольное упражнение: оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Индивидуальный контроль.		
54	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ на месте. Упражнения на низкой перекладине.	Текущий.		

		Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.			
55	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гантелями Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой. Девушки вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; выход в упор толчком ног.	Текущий.		
56	Упражнения в висе и упорах.	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. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Индивидуальный контроль.		
57	Упражнения в висе и упорах.	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. Контрольное упражнение: оценка техники выполнения комбинации в висах и упорах.	Индивидуальный контроль.		
Раздел программы: спортивные игры (волейбол) – 7 часов.					
58	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из элементов техники перемещений. <i>НРК - Развитие волейбола в Озерском городском округе.</i>	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Текущий		
59	Передачи мяча на месте и в движении. <i>НРК – Правила и судейство игры в волейбол.</i>	ОРУ в движении. Передачи мяча на месте. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Текущий		

60	Передачи и прием мяча. <i>НРК - Волейбол – олимпийский вид спорта.</i>	ОРУ. СПУ. Специальная физическая подготовка волейболиста. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Текущий		
61	Прием и передача мяча. <i>НРК – Основные приемы игры в волейбол.</i>	ОРУ. СПУ. Специальная физическая подготовка волейболиста. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Текущий		
62	Прием и передача мяча. <i>НРК – Выступление российских волейболистов на международной арене.</i>	ОРУ. СПУ. Специальная физическая подготовка волейболиста. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Индивидуальный контроль.		
63	Нижняя подача мяча <i>НРК – Выступление российских волейболистов на международной арене.</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Нижняя подача мяча.	Текущий		
64	Волейбол. Нижняя подача мяча. <i>НРК: Площадка для игры в волейбол, инвентарь, оборудование.</i>	Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Нижняя подача мяча. а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; б) подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; в) подачи из – за лицевой линии. Учебная игра. Контрольное упражнение: оценка техники выполнения нижней подачи.	Индивидуальный контроль.		

Раздел программы: кроссовая подготовка – 6 часов.

65	Переменный бег.	ОРУ на месте. Специальные беговые упр. Переменный бег – 10 – 15 минут. Спортивные и подвижные игры.	Индивидуальный контроль		
66	Переменный бег.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой и чередовании темпа бега Спортивные игры.	Текущий.		
67	Равномерный бег.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 20 минут.	Текущий.		
68	Преодоление препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Текущий.		
69	Переменный бег. Преодоление препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Текущий.		
70	Переменный бег. Преодоление препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Изменение темпа бега по сигналу. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Текущий.		
Раздел программы: спортивные игры (баскетбол) – 5 часов					
71	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях),	Индивидуальный контроль		

		различными способами на месте и в движении. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра. Правила игры.			
72	Ловля и передача мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра. Правила игры.	Текущий.		
73	Ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры.	Текущий.		
74	Броски мяча двумя руками от груди с места.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х2, 4х3. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры. Контрольное упражнение: техника выполнения штрафного броска в баскетболе.	Индивидуальный контроль.		
75	Броски мяча двумя руками от груди с места.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х2, 4х3. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры. Контрольное упражнение: оценка выполнения технических и тактических действий и взаимодействий в процессе учебной двусторонней игры по правилам соревнований.	Индивидуальный контроль.		
Раздел программы: элементы единоборств – 3 часа.					
76	Элементы единоборств. Овладение техникой приемов единоборств.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры: «Вытащи соперника из круга», «Затащи соперника в круг»	Текущий.		

77	Овладение техникой приемов единоборств.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры: ««Вытолкай соперника из круга» « Наступи сопернику на ногу»	Текущий.		
78	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Подвижные игры с элементами единоборств « Оторви соперника от пола и вынеси из круга» «Собери кегли» « Затащите соперников за свою линию»	Индивидуальный контроль		

**Поурочно – тематическое планирование по физической культуре на 4 четверть
для учащихся 9 класса.**

Раздел программы: элементы единоборств – 6 часов.					
79	Элементы единоборств. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Оторви от ковра пятку соперника», « Затащи соперника за свою линию», « Вытолкай соперника за линию»	Индивидуальный контроль.		
80	Элементы единоборств. Овладение техникой приемов единоборств.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами единоборств: « Перетащи соперника на свою сторону» « Захвати кушак противника» С/И «Борьба за мяч»	Текущий.		
81	Овладение техникой приемов единоборств.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами единоборств: « Перетащи соперника на свою сторону» « Захвати кушак противника» С/И «Борьба за мяч»	Текущий.		

82	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Подвижные игры с элементами единоборств: «Вытолкай соперника из круга», «Борьба за мяч».	Текущий.		
83	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ на сопротивление. Подвижные игры с элементами единоборств: « Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие»	Текущий.		
84	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ на сопротивление Подвижные игры с элементами единоборств: « Собери кегли», «Перетяни на свою сторону», « Борьба за мяч».	Текущий.		
85	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ на сопротивление. Контрольное упражнение: оценка техники выполнения захватов рук и туловища. Освобождение от захватов.	Индивидуальный контроль		
Раздел программы: кроссовая подготовка – 6 часов.					
86	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Текущий.		
87	Развитие выносливости.	ОРУ на месте. Специальные беговые упр. Бег в чередовании с ходьбой до 2000м	Текущий.		
88	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Текущий.		
89	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Текущий.		

90	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Текущий.		
91	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование. Бег на 2000 метров на результат.	Индивидуальный контроль		
Раздел программы: легкая атлетика – 11 часов.					
92	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции <i>Стартовый разгон.</i>	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 4-5-40х60 метров. Спортивные и подвижные игры.	Текущий.		
93	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Спортивная игра.	Текущий.		
94	Бег на короткие дистанции. <i>Высокий старт.</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Тестирование. Бег с высокого старта 30 м на время.	Индивидуальный контроль.		
95	Бег на короткие дистанции. <i>Высокий старт.</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.	Текущий.		
96	Бег на короткие дистанции. <i>Финальное усилие.</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2-3х40м	Текущий.		
97	Бег на короткие дистанции. <i>Финальное усилие.</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Индивидуальный контроль.		
98	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Текущий.		
99	Развитие скоростной выносливости.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Спортивная игра.	Текущий.		

100	Метание.	ОРУ на месте на мышцы плечевого пояса Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Тестирование.Прыжки в длину с места – на результат.	Индивидуальный контроль.		
101	Метание.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Контрольное упражнение: 6-ти минутный бег на результат. Индивидуальный контроль.	Индивидуальный контроль.		
102	Метание. Развитие двигательных качеств.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Тестирование: Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (на результат). Оценка техники выполнения разбега и метания.	Индивидуальный контроль.		