

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Кавказский»

Рассмотрено»  
на заседании МО  
\_\_\_\_\_ Н. Л. Деньгуб  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т. В. Гущина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Л.И. Терещенко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

***Рабочая программа по физической культуре***  
***9класс***  
***2016-2017 учебный год***

Количество часов по учебному плану: ***102 часа***  
Количество часов в неделю: ***3 часа***

Учитель высшей категории  
***Деньгуб Надежда Лазаревна***

## Пояснительная записка

Рабочая программа **по физической культуре для 9 классов** составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

### **Цель:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

### **Задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания 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;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание программного материала в рабочей программе полностью соответствует авторской. В связи с возможностью проведения уроков плавания в городском бассейне в программу введен раздел «Плавание» в соответствии с рекомендациями авторской программы. Часы из резервного времени (10 часов) выделены на раздел «Плавание» (9 часов) и «Легкая атлетика» (1 час).

В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого учащегося и всего класса.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, бассейн, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание».

Формы организации образовательного процесса в школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные учащимися на уроках физической культуры.

## **Содержание тем учебного курса «Физическая культура» 9 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя те-

мы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упраж-

нений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (11 ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (14 ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (18 ч).

**Б а с к е т б о л .** Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**В о л е й б о л .** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Ф у т б о л .** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и

технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Б а с к е т б о л.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Ф у т б о л.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Плавание.* Техника способа «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин». Совершенствование техники одного из разученных способов плавания (по выбору учащихся). Плавание на одной из соревновательных дистанций (выбор дистанции определяется учащимися) избранным способом плавания в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)



Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### Учебно-тематический план «Физическая культура» 9 класс

	Разделы и темы	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре</b>  Физическая культура и спорт в современном обществе  Базовые понятия физической культуры  Физическая культура человека	
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>  Организация и проведение занятий физической культурой 1) Соблюдение правил ТБ и гигиены при проведении занятий. 2) Подготовка к проведению летних пеших туристических походов. 3) Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки. 4) Последовательное выполнение всех частей занятий. 5) Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателями самочувствия.  Оценка эффективности занятий физической культурой Ведение дневника самонаблюдения, регистрация показателей физического развития и подготовленности.	
	<b>Физическое совершенствование</b>  Физкультурно-оздоровительная деятельность  Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	

	<p>ортивно–оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III)</p> <p>Упражнения культурно – этнической направленности</p>	
	<b>Резервное время учителя</b>	
	<b>Всего</b>	

### Требования к результатам освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 9 класс, учащиеся должны:

1. *Знать и иметь представления:*

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. *Уметь:*

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

3. *Демонстрировать уровень физической подготовленности:*

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
---------------------	-----------------------	----------	---------

Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из вися, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
Выносливость (выбирается любое Из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

**Результаты освоения программного материала** по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

## Критерии и нормы оценки учащихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

В соответствии с этим:

оценка «5» ставится учащемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим, оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, учащийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий; оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники; оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достиг-

нутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого учащегося количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

#### Годовой план - график распределения учебного материала для 9 класса

№ п/ п	Вид программного материала	Кол-во часов	1				2				3				4							
			четверть				четверть				четверть				четверть							
1	Основы теоретических знаний		В процессе урока																			
2	Лёгкая атлетика	21	10												11							
3	Спортивные игры	45					4				3				33				5			
4	Кроссовая подготовка	18	10												8							
6	Гимнастика с элементами акробатики	18									18											
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>	<b>24</b>				<b>21</b>				<b>33</b>				<b>24</b>							

## Перечень учебно-методического обеспечения

### *Литература*

- Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
- А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 – 152с.
- Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998 - 271с.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998 – 496с.

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа в неделю.

№ п/п	Наименование раздела программы	Элементы содержания	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Вводный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	9 класс	
2		<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений.</b> Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		
3		<b>Стартовый разгон. Финиширование.</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
4		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
5		<b>Бег 60 м на результат</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	Учетный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9- «4»; 9,1-«3». Девочки: 9,1 - «5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	
6		<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. История отечественного спорта.</b> Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплексный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		
7		<b>Прыжок в длину; техника метания малого мяча</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Призем-	1	Комплексный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять последние	Оценка техники метания	

		ление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	мяча	
8		<b>Прыжок в длину на результат.</b> Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Учетный	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Мальчики: 420-400-380см. Девочки: 380-360-340см.	
9		<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Уметь пробегать дистанцию 2000 м		
10		<b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30; 9,00; 9,20мин Девочки: 7,30; 8,30; 9,00мин	
11	<b>Спортивные игры</b>	<b>Футбол. Стойки и перемещения футболиста</b> бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощенным правилам	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		
12		<b>Футбол Удары по катящемуся мячу</b> Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		
13		<b>Футбол Удары по летящему мячу</b> Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъема. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		
14		<b>Футбол Оценка технико-тактических действий</b> Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	Оценка технико-тактических действий	
15	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. <i>Правила самоконтроля и гигиены.</i>	1	Комплексный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
16		<b>Равномерный бег, бег в гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
17		<b>Равномерный бег, бег в гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		



		«Лапта». Развитие выносливости.					
18		<b>Бег 15 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
19		<b>Бег 15 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
20		<b>Равномерный бег, бег под гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
21		<b>Равномерный бег, бег под гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
22		<b>Бег 20 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
23		<b>Бег 20 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие вы- носливости	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
24		<b>Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).</b> Развитие выносливости	1	Учетный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00- 17,00-18,00. Девочки: 10,30- 11,30-12,30	
25	Гимнастика	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	Комплек- сный	Уметь выполнять строевые упраж- нения, упражнения в висе		
26		<b>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям</i>	1	Комплек- сный	Уметь выполнять строевые упраж- нения, упражнения в висе		
27		<b>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в	1	Комплек- сный	Уметь выполнять строевые упраж- нения, упражнения в висе		

		висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.					
28		<b>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
29		<b>Висы. Оценка техники выполнения подъема переворотом</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом	
30		<b>Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	Учетный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Подтягивания в висе: мальчики - 10-8-6; поднятие ног в висе: девочки - 16-12-8	
31		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладные упражнения</b> <i>Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		
32		<b>Опорный прыжок. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Строевые упражнения.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках		
33		<b>Строевые упражнения. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д).</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках		
34		<b>Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
35		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок		

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.					
36		<b>Строевые упражнения. Оценка техники лазания по канату</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	Учетный	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату: 6 м - 12 с (мальчики)	
37		<b>Акробатика</b> Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Изучение нового материала	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
38		<b>Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки).</b> ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
39		<b>Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки).</b> ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
40		<b>Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).</b> ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
41		<b>Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).</b> ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов		
42		<b>Акробатика Оценка техники выполнения акробатических элементов</b> Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Учетный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	
43	<b>Спортивные игры</b>	<b>Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
44		<b>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
45		<b>Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах</b>	1	Совершенствование	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в	Оценка техники выполнения	

		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		ЗУН	игре технические приемы	передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	
46		<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
47		<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Комплек- сный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
48		<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
49		<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
50		<b>Волейбол Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техни- ки выполнения нападающего удара при встречных пе- редачах	
51		<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
52		<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
53		<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
54		<b>Волейбол Оценка техники выполнения нижней прямой подачи</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к	1	Комбини- рованный	Уметь играть в волейбол по упро- щенным правилам, применять в	Оценка техни- ки выполнения	

		цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			игре технические приемы	нижней прямой подачи	
55		<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
56		<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
57		<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
58		<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
59		<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
60		<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
61		<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика</b>	1	Изучение	Уметь играть в баскетбол по упро-		

		<b>травматизма и оказание доврачебной помощи</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		нового материала	щенным правилам, применять в игре технические приемы		
62		<b>Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
63		<b>Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
64		<b>Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	
65		<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3*3. Учебная игра	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
66		<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
67		<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
68		<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
69		<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы ,		
70		<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
71		<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</b>	1	Комплекс-	Уметь играть в баскетбол по упро-		

		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.		ный	щенным правилам, применять в игре технические приемы		
72		<b>Баскетбол Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	
73		<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
74		<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	Комплексный "	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
75		<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
76		<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
77		<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
78		<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
79	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.</b> Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Комплексный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
80		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специаль-	1	Совершенствование	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		

		ные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		ЗУН			
81		<b>Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
82		<b>Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
83		<b>Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
84		<b>Бег по пересеченной местности</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
85		<b>Бег по пересеченной местности</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
86		<b>Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).</b> Развитие выносливости	1	Учетный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 16,00-17,00- 18,00. Девочки: 10,30-11,30- 12,30мин	
87	Легкая атлетика	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Уметь бегать на дистанцию 2000 м		
88		<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Комплексный	Уметь бегать на дистанцию 2000 м		
89		<b>Бег на результат 2000 м (юн.) и 1500 м (д.).</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Комплексный	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30; 9,00; 9,20 Девочки: 7,30; 8,30; 9,00	
90		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Вводный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
91		<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон.</b>	1				



		<b>Значение массажа и самомассажа</b> Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.					
92		<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.</b> Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Комплексный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		
93		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Комплексный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		
94		<b>Бег 60 м на результат.</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	Учетный	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	Мальчики: 8,6-5; 8,9-4; 9,1-3. Девочки: 9,1-5; 9,3-4; 9,7-3	
95		<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность</b> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм		
96		<b>Прыжок в высоту. Отталкивание. Переход планки. Приземление.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм		
97		<b>Оценка техники прыжка в высоту</b> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	Оценка техники прыжка в высоту	
98	<b>Спортивные игры</b>	<b>Футбол. Удары по летящему мячу. Остановка катящегося мяча.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
99		<b>Футбол Удары по летящему мячу. Остановка катящегося мяча.</b> Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъема. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
100		<b>Футбол. Оценка тактики игры</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1,	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка тактики игры	

		3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот				
101		<b>Футбол. Тактика свободного нападения.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот	1	Комплек- ный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
102		<b>Футбол. Игры и игровые задания.</b> Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	Комплек- ный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	