

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской**  
**области**

**Администрация Алексеевского муниципального района**

**МБОУ Алексеевская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
учителей ФК и ОБЖ

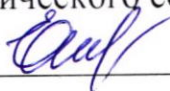


Медведева О.С.

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель  
методического совета



Емельянова Е.В.

Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Пригода С.В.

Приказ №180 от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 классов

**ст. Алексеевская 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре для 9 класса** разработана в соответствии с требованием ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), и авторской программы «Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9: предметная линия учебников В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.

**Учебный предмет** «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На его преподавание отводится 102 часа(3 часа в неделю).

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Предметом обучения физической культуры** является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся основной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Цель урока физкультуры** - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр (27 часов для 9 класса)

### **Содержание программы**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

**В базовую часть входят:**

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закалывания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Вариативная часть :**

**Часы вариативной части использованы в раздел спортивные игры «Баскетбол». (15 часов).**

**Данная программа внесены следующие изменения:**

- 1) На лёгкую атлетику и кроссовую подготовку добавлено 18 часов из раздела «Лыжная подготовка».
- 2) На спортивные игры добавлено 15 часов из вариативной части.

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

#### ***Учащийся научится:***

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;

- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;

#### ***Овладеет умениями:***

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из

предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагата, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

#### **Учащийся получит возможность научиться**

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

#### **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 9-ого года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления

мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу **«Легкая атлетика»** — пробегать 30, 60, и 100 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дайруку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;



- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

Рабочая программа ориентирована на использование *учебно-методического комплекса*:

2) Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений /[.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова и др.]., под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд.-М.: Просвещение, 2016.

### **Материально-технические средства:**

- 1) Оборудование для проведения занятий по спортивным играм в комплекте: волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи.
- 2) Оборудование для проведения занятий по гимнастике в комплекте: брусья, гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, гимнастические кольца, перекладина, гимнастический конь, гимнастический козёл, шведская стенка, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастический мост.
- 3) Оборудование для проведения занятий по лёгкой атлетике: Конусы, набивные мячи, мячи для метания, граната, ядро, яма для прыжка в длину с разбега, оборудование для прыжков в высоту.
- 4) Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Реда. В.И. Ляха.- 6-е изд.-М.: Просвещение, 2010.- 207 с.

**Итоговая аттестация проводится в соответствии с «Положением о системе оценок текущей и итоговой успеваемости».**

**Контрольные нормативы и испытания**  
**по физической культуре для учащихся основной школы**  
**для 5-9 классы**

(на основе федеральной комплексной программы физического  
Воспитания учащихся: авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.)

**Пояснительная записка.**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.) и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5-9 классы (автор А.П. Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках (*см. таблицы*).

**9- класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

<b>Контрольные упражнения</b>		<b>Показатели</b>					
		Мальчики			Девочки		
<b>Учащиеся</b>		Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
<b>Оценка</b>							
<b>9 класс</b>	<b>Челночный бег 3x10 м, секунд</b>	<b>8.0</b>	<b>8.7</b>	<b>9.0</b>	<b>8.6</b>	<b>9.4</b>	<b>9.9</b>
<b>9 класс</b>	<b>Бег 30м, секунд</b>	<b>4.5</b>	<b>5.3</b>	<b>5.5</b>	<b>4.9</b>	<b>5.8</b>	<b>6.0</b>
<b>9 класс</b>	<b>Бег 1000 м. минут</b>	<b>3.40</b>	<b>4.10</b>	<b>4.40</b>	<b>4.10</b>	<b>4.40</b>	<b>5.10</b>
<b>9 класс</b>	<b>Бег 500 м. минут</b>	<b>1.35</b>	<b>2.05</b>	<b>2.25</b>	<b>2.05</b>	<b>2.20</b>	<b>2.55</b>
<b>9 класс</b>	<b>Бег 60 м, секунд</b>	<b>8.5</b>	<b>9.2</b>	<b>10.0</b>	<b>9.4</b>	<b>10.0</b>	<b>10.5</b>
<b>9 класс</b>	<b>Бег 2000м. минут</b>	<b>8.20</b>	<b>9.20</b>	<b>9.45</b>	<b>10.00</b>	<b>11.20</b>	<b>12.05</b>
<b>9 класс</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>220</b>	<b>190</b>	<b>175</b>	<b>205</b>	<b>165</b>	<b>155</b>
<b>9 класс</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
<b>9 класс</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
<b>9 класс</b>	<b>Нашагивание за 1 минуту</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>
<b>9 класс</b>	<b>Подъем туловища за 1 мин. лежа на спине, руки за головой, количество раз</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>26</b>

<b>9 класс</b>	<b>Прыжок на скакалке, за 25сек, Количество раз.</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>62</b>
<b>9 класс</b>	<b>Метание мяча 150гр, на дальность.</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>30</b>
<b>9 класс</b>	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>420</b>	<b>400</b>	<b>380</b>	<b>380</b>	<b>360</b>	<b>340</b>
<b>9 класс</b>	<b>Бросок набивного мяча, м</b>						
<b>9 класс</b>	<b>Последовательное выполнение пяти кувырков. с</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>9 класс</b>	<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	<b>12+</b>	<b>8</b>	<b>4-</b>	<b>20+</b>	<b>12</b>	<b>7-</b>
<b>9 класс</b>	<b>6-ти минутный бег</b>	<b>1400</b>	<b>1300</b>	<b>1200</b>	<b>1100</b>	<b>1000</b>	<b>900</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (3ч)	1.Вводный	Низкий старт ( <i>до 30м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80м</i> ). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60м</i> ).	Текущий	Комплекс 1	01.09
	2.Совершенствование	Низкий старт ( <i>до 30м</i> .) Бег по дистанции ( <i>70-80м</i> ). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных действий.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60м</i> ).	Текущий	Комплекс 1	04.09
	3.Учетный	Бег на результат ( <i>60м</i> ). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60м</i> ).	Бег 60м Мальчики «5»-8.6с «4»-8.9с «3»-9.1с	Бег 60м Девочки «5»-9.1с «4»-9.3с «3»-9.7с	06.09
Прыжок в длину. Способом согнув ноги. Метание малого мяча (3ч)	4.Комбинированный	Прыжок в длину способом согнув ноги «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать гранату на дальность	Текущий	Комплекс 1	08.09
	5.Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги «согнув ноги» с 11-13 беговых	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать	Текущий	Комплекс 1	11.09

		шагов. Приземление. Метание гранаты на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	на дальность малый мяч			
	6.Учетный	Прыжок в длину на результат. Метания гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать гранату на дальность с места, и разбега.	Метание мяча: мальчики 420,400,380 см;	Комплекс 1 Метание мяча: девочки 380,360,340 см.	13.09
	7.Комбинированный					15.09
	8.Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Девушки «5»-400см «4»-370см «3»-340см Юноши «5»-450см «4»-420см «3»-410см	18.09
	9.Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Биохимическая основы метания гранаты..	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 1	20.09
	10. Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 1	22.09

	11.Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность.	Текущий	Метание гранаты: девушки «5»-22м «4»-18м «3»-14м юноши «5»-32м «4»-28м «3»-26м	25.09
<b>Кроссовая подготовка (5ч).</b>						
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч).	12.Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специально беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий	Комплекс 1	27.09
	13.Совершенствоание	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специально беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий	Комплекс 1	29.09
	14.Совершенствоание	Бег в равномерном темпе (15 мин). Специально беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий	Комплекс 1	02.10
	15.Совершенствования	Бег (д-19мин, ю-23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (д-до20 мин, ю-до 25 мин). Преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1	04.10

	16.Учетный	Бег на результат (3000м-м, 2000м-д). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин).	16.00. мин 17.00.мин 18.00. мин	10.30мин 11.30мин 12.30мин.	06.10
<b>Гимнастика (18ч).</b>						
Висы и строевые упражнения (6ч).	17.Комплексный	Переход с шага на месте, на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой. (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.	Текущий	Комплекс2	09.10
	18.Комплексный	Переход с шага на месте, на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой. (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.	Текущий	Комплекс2	11.10
	19.Комплексный	Переход с шага на месте, на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой. (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс2	13.10
	20. Учетный	Переход с шага на месте, на ходьбу в колонне, и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой. (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Подтягивание в висе: Мальчики: «5»-10р «4»-8р «3»-6р	Комплекс2 Девочки: «5»-16р «4»-12р «3»-8р	16.10



		силовых способностей.				
<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч)</b>	21.Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком девочки. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс2	18.10
	22.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком девочки. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс2	20.10
	23.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком девочки. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс2	23.10
	24.Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком девочки. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема	Оценка техники опорного прыжка, лазание по канату.	6м- 12с (м)	25.10
<b>Акробатика (6ч).</b>	25. Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из акробатических элементов.	Текущий	Комплекс2	27.10
	26.Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из акробатических элементов	Текущий	Комплекс2	06.11

		координационных способностей.				
	27.Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из акробатических элементов	Текущий	Комплекс2	08.11
	28.Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	10.11
	29.Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок в перед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	13.11
	30.Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок в перед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	15.11
	31.Совершенствования			Текущий	Комплекс2	17.11
	32.Совершенствования			Текущий	Комплекс2	20.11
	33.Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок в перед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	22.11

	34.Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из акробатических элементов	Оценка техники выполнения Акробатических элементов	Комплекс2	24.11
<b>Спортивные игры (31ч)</b>						
Волейбол (11ч)	35.Изучение нового материала	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча с веру двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	27.11
	36.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча с веру двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	29.11
	37.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча с веру двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	01.12
	38.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча с веру двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	04.12

		прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.				
39.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча с верху 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.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	06.12	
40.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча с верху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	08.12	
41.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча с верху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	11.12	

		координационных способностей.				
42.Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча с верху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча с низу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	13.12	
43.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча с верху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча с низу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	15.12	

Баскетбол	44.Совершенствования	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 с низу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	18.12
	45.Совершенствования	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 4-ю зону. Развитие координационных способностей				20.12
	<b>Баскетбол (20ч).</b>					
	46.Изучение нового материала.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила Баскетбола.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы.	Текущий	Комплекс 3	22.12

	47.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила Баскетбола	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы.	Текущий	Комплекс 3	25.12
	48.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	27.12
	49.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	29.12
	50.Совершенствования	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.			Комплекс 3	10.01

	51.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	12.01
	52.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы		Комплекс 3	15.01
	53.Совершенствования	одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.(2х2). Учебная игра		Текущий	Комплекс 3	17.01
	54.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.(3х3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий Текущий	Комплекс 3 Комплекс 3	19.01



	55.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.(4х4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	22.01
	56.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	24.01
	57.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Оценка штрафного броска	Комплекс 3	26.01
	58.Комплексный			Текущий	Комплекс3	29.01
	59.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	31.01

	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра				
60.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	02.02
61.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении .Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы ;	Текущий	Комплекс 3	05.02
62.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы ;	Текущий	Комплекс 3	07.02
63.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4	09.02

		после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка». Учебная игра.				
	64.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка». Учебная игра.		Текущий	Комплекс 4	12.02
	65.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		Текущий	Комплекс 4	14.02
<b>Кроссовая подготовка (7ч).</b>						
<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч).</b>	66.Комплексный	Бег в равномерном темпе (15мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4	16.02

67.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4	19.02
68.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4	21.02
69.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4	26.02
70.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжками. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4	28.02
71.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий	Комплекс 4	01.03
72.Учетный	Бег на результат (3000м), (2000м-д) Развитие	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до	Мальчики 16:00мин	Девочки 10:30мин	04.03

		выносливости.	20мин).	17.00мин 18.00мин	11.30мин 12.30мин	
<b>Легкая атлетика</b>						
<b>Бег на средние дистанции (2ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).</b>	73.Комплексный	Бег (2000м-м), (1500м-д). ОРУ. Специально беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать (2000м)</i>	Текущий	Комплекс 4	06.03
	74.Комплексный					11.03
	75.Комплексный	Бег (2000м-м), (1500м-д). ОРУ. Специально беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать (2000м)</i>	Мальчики «5»-8.30 «4»-9.00с «3»-9,20с	Девочки «5»-7.30с «4»-8.30с «3»- 9.00с	13.03
	76.Вводный	Низкий старт (до 30м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. (передача палочки). Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь: бегать (60м) с максимальной скоростью с низкого старта.</i>	Текущий	Комплекс 4	15.03
	77.Вводный					25.03
	78. Учетный	Бег на результат (60м). Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<i>Уметь: бегать (60м) с максимальной скоростью с низкого старта.</i>	Мальчики «5»-8.6с «4»-8.9с «3»-9,1с	Девочки «5»-9.1с «4»-9.3с «3»- 9.7с	27.03
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (5ч)</b>	79.Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания». Отталкивание. Метание гранаты на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивания», метать гранату на дальность.</i>	Оценка техники метания мяча	Комплекс 4	29.03
	80.Комплексный					01.04

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч).	81.Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания». с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивания», метать гранату на дальность.	Текущий	Комплекс 4	03.04
	82.Комплексный					05.04
	83.Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Комплекс 4	08.04
	84.Комплексный					10.04
	85.Комплексный					12.04
	86.Учетный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	«5»-16.5с «4»-17.5с «3»-18.5с	Комплекс 4	15.04
	87.Учетный					17.04
	88.Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 4	19.04
	89.Комплексный					22.04

90.Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 4	24.04
91.Комплексный					26.04
92.Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность.	«5»-22м «4»-18м «3»-16м	Комплекс 4	29.04
93.Комплексный					03.05
94.Комплексный					06.05
95.Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	08.05
96.Комплексный					13.05
97.Комплексный					15.05
98.Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4	17.05
99.Комплексный					20.05
100.Комплексный					22.05
101.Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	«5»-13.5с «4»-14.0с «3»-14.3с	Комплекс 4	24.05
102.Комплексный					24.05

