

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы** | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа по предмету «Физическая культура»  Класс «9» | **Рабочая программа составлена на основе:**  - федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физкультуре;  - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;  - требований Основной образовательной программы НОО МБОУ Суховской СОШ;  - положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| **Учебники:**  Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 кл. / Лях. В. И., Зданевич А.А – М.: Просвещение, 2015 |
| **Количество часов:** рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, общий объем – 102 часа в год |
| **Цели программы:**   * формирование у уча­щихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой са­мостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посред­ством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается со­держанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого вы­ступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укреп­ление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель кон­кретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и по­требностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

##### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса должны:**

**ЗНАТЬ:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,
* правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**УМЕТЬ:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных;
* физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ** уровни физической подготовленности (см. таблицы)

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - мальчики 15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 8,3-8,9 | 9,0-10,0 | 10,1-10,6 |

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - девочки 15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 9,2-9,8 | 9,9-10,4 | 10,5-11,6 |

Уровень оценки результатов бега 500 м (мин. сек.) - 15 лет (Мальчики)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 1,24-1,27 | 1,28-1,34 | 1,35-1,38 |
| Уровень оценки результатов бега на 300 м (мин. сек.) - 15 лет (Девочки) | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 0,53-0,57 | 0,58-1,07 | 1,08-1,15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень оценки результатов челночного бега 3х10 м (сек) – мальчики - 15 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 7,7 | 8,4-8,0 | 9,6 |
| Уровень оценки результатов челночного бега 3х10 м (сек) – девочки - 15 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 |
| Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики - 15 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 1500 | 1250-1350 | 1100 |
| Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) - девочки - 15 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 1300 | 1050-1200 | 900 |

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) - мальчики - 15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 209-225 | 190-208 | 163-189 |
| Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки - 15 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 176-204 | 156-175 | 128-155 |
| Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) -  мальчики - 15 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 537-638 | 468-536 | 366-467 |
| Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см)  - девочки - 15 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 465-610 | 367-464 | 222-366 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) - мальчики - 15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 12 | 8-10 | 4 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) – девочки - 15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 20 | 12-14 | 7 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) - мальчики - 15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 13-17 | 8-12 | 4-7 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки - 15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 15 лет | 15-20 | 10-14 | 6-9 |

**Содержание учебного предмета (102 ч)**

**Физическая культура**

**9 класс**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правил техники; правила соревнований в беге, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационной способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1. Легкая атлетика

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх - девушки до 14 м, юноши до 16 м.

1. **Русская лапта**

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням. Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты

Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге.

Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег – 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

1. Спортивные игры

Баскетбол

Стойки и перемещения. Остановки, повороты с мячом и без мяча. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении, с пассивным сопротивлением соперника. Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение, защита в игровых взаимодействиях 3x3, 4x4, 5x5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

1. Гимнастика с элементами акробатики

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом завесом вне; назад в сед.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражне­ния. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

1. **Элементы единоборств (в процессе урока)**

На овладение техникой приемов.Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей.Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре.Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационньгх и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями.Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

**7.** **Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасностипри проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения тестового контроля используется методическое пособие: *Лях* *В.И.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб и доп. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с., а также нормативы, приведенные в таблице ниже:

**Контрольные тесты – упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты | | | | | | |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,4 | 4,9 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 151 | 174 | 213 | 137 | 154 | 183 |
| Метание набивного мяча (см) | 430 | 530 | 695 | 385 | 445 | 545 |
| Бег 2000 м (мин, сек) | 11,00 | 10,00 | 9,20 | 13,00 | 12,00 | 10,20 |
| Сила кисти (кг) | 29,0 | 35,0 | 47,0 | 24,0 | 28,0 | 34,0 |
| Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| Подтягивание из виса лежа (95см, 110 см), (кол-во раз) | 11 | 15 | 20 | 4 | 8 | 14 |
| Наклон вперед из положения сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 14,0 | 18,0 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 110 | 115 | 120 | 60 | 90 | 130 |
| Нормы | | | | | | |
| Бег 60 м (сек) | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,8 | 10,2 | 9,8 |
| Бег 2000 м (мин, сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 330 |
| Прыжок в высоту (см) | 100 | 110 | 120 | 90 | 100 | 115 |
| Метание мяча 150 г (м) | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| Бег на лыжах 3 км. | 19,00 | 19,00 | 17,30 | 21,30 | 20,00 | 19,30 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

3 часа физической культуры в 9 классе, приходящиеся на праздничные дни 08.03, 01.05 и 09.05, провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** |  | **Дата проведения** | |
|  |  |  |  |  | **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эстафет-ный бег  (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Секундомер, футбольный мяч | 05.09 |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Секундомер, футбольный мяч | 06.09 |  |
|  | Совершенст­вования | 07.09 |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Секундомер, футбольный мяч | 12.09 |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» - 8,6 с; «4» - 8,9 с;  «3»-9,1с;  д.: «5»-9,1 с;  «4» - 9,3 с;  «3» - 9,7 с. | Секундомер, футбольный мяч | 13.09 |  |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Отталкивание. Метание мяча на даль­ность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История оте­чественного спорта | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Рулетка измерительная, мячи для метания | 14.09 |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Рулетка измерительная, мячи для метания | 19.09 |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча | Рулетка измерительная, мячи для метания | 20.09 |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комплексный | Бег *(2000м-м. и 1500м-д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий | Секундомер | 21.09 |  |
|  | Комплексный | Бег ***(2000м-м. и*** *1500м* - *д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать на дистан­цию 2000 м | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин | Секундомер | 26.09 |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пресе­ченной мест­ности, преодоле-ние препятствий (10 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонталь­ных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лап­та». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 27.09 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонталь­ных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лап­та». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 28.09 |  |
| Совершенст­вования | 03.10 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление горизон­тальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 04.10 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление горизон­тальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 05.10 |  |
| Совершенст­вования | 10.10 |  |
| Совершенст­вования | 11.10 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 12.10 |  |
| Совершенст­вования |  | 17.10 |  |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м - м., 2000 м - д.).* Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | М: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин | Секундомер | 18.10 |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч) | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | Перекладина гимнастичес-кая, брусья гимнастичес-кие парал-лельные, скамейка гимнастическая | 19.10 |  |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания 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 | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | Перекладина гимнастичес-кая, брусья гимнастичес-кие парал-лельные, скамейка гимнастическая | 24.10 |  |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | Перекладина гимнастичес-кая, брусья гимнастичес-кие парал-лельные, скамейка гимнастическая | 25.10 |  |
| Комплексный | 26.10 |  |
| Комплексный | 07.11 |  |
| Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем перево­ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).  ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъ­ема переворотом.  Подтягивания в висе: М.:«5»-10р.; «4» - 8 р.; «3» - 6 р.; д.: «5»- 16 р.; «4»- 12 р.; <3»- 8 р. | 08.11 |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. Лазание  (6 ч) | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Мост гимнас-тический подкидной, маты гимна-стические, канат для лазания, канат для перетягивания, силовой тренажер, стенка гимнастическая, козел гимнастический | 09.11 |  |
| Совершенст­вования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | 14.11 |  |
| Совершенст­вования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | 15.11 |  |
| Совершенст­вования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Мост гимнас-тический подкидной, маты гимна-стические, канат для лазания, канат для перетягивания, силовой тренажер, стенка гимнастическая, козел гимнастический | 16.11 |  |
| Совершенст­вования |  |  |  | 21.11 |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка. Ла­зание по канату: 6 м- 12 с (м.) | 22.11 |  |
| Акробатика (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.) Рав­новесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | Маты гимнастические, обручи гимнастические | 23.11 |  |
| Комплексный | 28.11 |  |
| Комплексный | 29.11 |  |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | Маты гимнастические, обручи гимнастические | 30.11 |  |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | Маты гимнастические, обручи гимнастические | 05.12 |  |
| Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Оценка техники выполнения акро­батических эле­ментов | Маты гимнастические, обручи гимнастические | 06.12 |  |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (18 ч) | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. ТБ на уроках | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные | 07.12 |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные | 12.12 |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах | Сетка волейбольная, мячи волейбольные  эспандер плечевой, эспандер кистевой | 13.12 |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные | 14.12 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения 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 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные | 19.12 |  |
| Совершенст­вования | 20.12 |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения 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 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах | Сетка волейбольная, мячи волейбольные  эспандер плечевой, кистевой | 21.12 |  |
| Совершенст­вования | 26.12 |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху 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 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные | 27.12 |  |
| Совершенст­вования | Сетка волейбольная, мячи волейбольные | 28.12 |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху 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 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам;  применять в игре технические приемы | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные  эспандер плечевой, кистевой | 11.01 |  |
| 16.01 |  |
| Комбиниро-  ванный | Стойки и передвижения 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 | *Уметь:* играть в волейбол  по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  нижней прямой  подачи | Сетка волейбольная, мячи волейбольные  эспандер плечевой, кистевой | 17.01 |  |
| Совершенст-  вования | 18.01 |  |
| Совершенст-  вования | Стойки и передвижения 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 | *Уметь:* играть в волейбол  по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные  эспандер плечевой, кистевой | 23.01 |  |
| Совершенст-  вования | 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 | *Уметь:* играть в волейбол  по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные  эспандер плечевой, кистевой | 24.01 |  |
| Совершенст-  вования | 25.01 |  |
| Совершенст-  вования | 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 | *Уметь:* играть в волейбол  по упрощенным правилам; применять в игретехнические приемы | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные | 30.01 |  |
| Совершенст-  вования | Сетка волейбольная,  мячи волейбольные | 31.01 |  |
| Баскетбол  (27 ч.) | Изучение нового мате­риала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные | 01.02 |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные | 06.02 |  |
| Комплексный | 07.02 |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2 х2).* Учебная игра | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные | 08.02 |  |
| Совершенст­вования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х 3).* Учебная игра | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 13.02 |  |
| Совершенст­вования | 14.02 |  |
| Совершенст­вования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бро­сок. Позиционное нападение со сменой мест. Учеб­ная игра | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 15.02 |  |
| Совершенст­вования | Оценка техники штрафного броска | 20.02 |  |
| Совершенст­вования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2x2).* Учебная игра | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 21.02 |  |
| Совершенст­вования | 22.02 |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 хЗ).* Учебная игра | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 27.02 |  |
| Совершенст­вования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4x4).* Учебная игра | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 28.02 |  |
| Совершенст­вования | 01.03 |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4x4).* Учебная игра | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 06.03 |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х2, 4 х 3).* Учебная игра | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 07.03 |  |
| Комплексный | 08.03 |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 13.03 |  |
| Комплексный | 14.03 |  |
| Комплексный | 15.03 |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 20.03 |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 21.03 |  |
| Комплексный | 22.03 |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание 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 | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 03.04 |  |
| Комплексный | 04.04 |  |
| Совершенст­вования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание 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 | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 05.04 |  |
| Совершенст­вования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, тренажер силовой | 10.04 |  |
| Совершенст­вования | 11.04 |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной мест-ности, пре­одоление препятствий (8 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление гори­зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 12.04 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление гори­зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 17.04 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление гори­зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 18.04 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление гори­зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 19.04 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 24.04 |  |
| Совершенст­вования | Секундомер | 25.04 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Секундомер | 26.04 |  |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м - м. и 2000 м - д.).* Развитие выносливости | *Уметь:*бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00-17,00**-**18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин | Секундомер | 01.05 |  |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (3 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м-м. и 1500 м- д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости | *Уметь:* бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий | Секундомер, эстафетные палочки | 02.05 |  |
| Комплексный | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин | 03.05 |  |
| Комплексный | Бег *(2000м-м. и 1500м* - *д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать на дистан­цию 2000 м |  | Секундомер, эстафетные палочки | 08.05 |  |
| Спринтер­ский бег. Эстафет  ный бег  (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Секундомер, эстафетные палочки | 09.05 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Секундомер, эстафетные палочки | 10.05 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Секундомер, эстафетные палочки | 15.05 |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных ка­честв | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5»- 8,6 с; «4»-8,9 с;  «3» — 9,1 с;  д.: «5»-9,1 с;  «4» - 9,3 с;  «3» - 9,7 с. | Секундомер, эстафетные палочки | 16.05 |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча в непод­вижную цель (1ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре Юме разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий | Стойки и планка для прыжков в высоту, мячи для метания | 17.05 |  |
| **Дифференцированный зачет (3ч) – итоговая аттестация**  22.05, 23.05, 24.05 | | | | | | | |
| **ВСЕГО: 102 часа** | | | | | | | |