

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Черняево  
муниципального района имени Лазо Хабаровского края

---

«РАССМОТРЕНО»  
На педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УВР  
*Карасева В.Г.*  
«30» августа 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБОУ СОШ с. Черняево  
*А.А. Деминов*  
«01» сентября 2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»  
5-9 классы

**Составил:**

Деминов А.А., учитель физической  
культуры

Квалификационная категория – Первая

Педагогический стаж – 24 года

Черняево  
2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной программы для основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Рабочая программа выполняет две основные функции:

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, учащихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

### Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам курса и последовательность разделов; требования к уровню подготовки выпускников.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования **двигательная деятельность**, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: **физкультурно-оздоровительная** деятельность и **спортивно-оздоровительная** деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении,

формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе **«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»** даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе **«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»** даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе **«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»** дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия **«Спортивно-оздоровительная деятельность»** соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе **«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»** приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке, и формах их организации. Во втором разделе **«Физическое совершенствование со спортивной направленностью»**, приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе **«Способы физкультурно-спортивной деятельности»** раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **ЦЕЛИ:**

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Место предмета в учебном плане МБОУ СОШ с. Черняево**

Учебный план МОУ СОШ с. Черняево отводит на изучение предмета «Физическая культура» 525 часов, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

Рабочая программа рассчитана на 525 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов (или 9,52%) предназначенный для дополнительного наполнения учебного материала, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения, закрепления учебного материала, внесения дополнительных дидактических единиц, более широкого рассмотрения отдельных тем.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

#### **В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

#### **В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

#### **В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и

«Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ** (525 час)

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (152 час)**

#### ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утрення зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).*

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (128 час).*** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).***

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (298 час)**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час).*** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (274 час).*** Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности:* сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час).** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

### **Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1	История физической культуры	1	1	1	—	—
2	Физическая культура и спорт в современном обществе	—	—	—	2	2
3	Базовые понятия физической культуры	3	3	3	2	2
4	Физическая культура человека	2	2	2	1	1
<b>II</b>	<b>Способы двигательной</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>



	<b>(физкультурной) деятельности</b>					
1	Организация и проведение занятий физической культурой	5	5	6	7	7
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	2	1	1	1
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>79</b>
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	14	12	10	10
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	59	59	59	59	59
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью <sup>1</sup>	(16)	(16)	(18)	(22)	(22)
4	Упражнения культурно-этнической направленности	6	6	8	10	10
<b>IV</b>	<b>Резервное время учителя</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>V</b>	<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

#### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

– демонстрировать включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Черняево  
муниципального района имени Лазо Хабаровского края

---

<b>«РАССМОТРЕНО»</b>	<b>«СОГЛАСОВАНО»</b>	<b>«УТВЕРЖДАЮ»</b>
На педагогическом совете	Зам. директора по УВР	Директор
Протокол № 1	_____/Карасёва В.Г./	МБОУ СОШ с. Черняево
от «___» _____ 2018 г.	«___» _____ 2018г.	_____/А.А. Деминов/ «___» _____ 2018 г.

**ПАСПОРТ**  
**календарно-тематического планирования**


Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 9

Количество часов в неделю по учебному плану: 3

Всего количество часов по программе в году: 99

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с рабочей программой основного общего образования по физической культуре, 2007 г.; авторской программой: Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1 – 11 классов. Под ред. А.П. Матвеева.

Календарно-тематическое планирование составил:  /Деминов А.А./  
подпись

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по физической культуре в 9 классе (пятидневная учебная неделя)

Наименование раздела программы. Количество часов		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уроку подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
<b>Легкая атлетика</b> <b>15 уроков</b>	1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		Ком-плекс 1	04.09	
	2		Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Основы обучения двигательными действиями	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. <b>Владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	Бег 30м	Ком-плекс 1	06.09	
	3		Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Основы обучения двигательными действиями	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. <b>Владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки	Челночный бег 3/10м Челночный бег 4/9м	Ком-плекс 1	07.09	
	4		Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Основы обучения двигательными действиями	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. <b>Владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки		Ком-плекс 1	11.09	
	5		Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта. Передавать в медленном беге	М: 8,6 – «5»; 8,9 - «4» 9,1 - «3» Д: 9,1–«5»; 9,3-«4» 9,7-«3»	Ком-плекс 1	13.09	
	6	Прыжок в длину, метание мяча	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История олимпийского спорта	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов, выполнять отведение мяча		Ком-плекс 1	14.09	
	7		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История олимпийского спорта	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов, выполнять отведение мяча	Прыжки в длину с места	Ком-плекс 1	18.09	

	8		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	Прыжки в длину	Комплекс 1	<b>20.09</b>	
	9		Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега,	Мальчики: 420-400-380. девочки: 380-360-340. оценка техники метания мяча	Комплекс 1	21.09	
	10		Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину на максимальный результат, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	оценка техники метания мяча	Комплекс 1	25.09	
	11	Бег на Пересеченной местности, преодоление препятствий	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	27.09	
	12		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	28.09	
	13		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	Бег 1000м	Комплекс 1	02.10	
	14		Совершенствование ЗУН	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	Бег 2000м	Комплекс 1	04.10	
	15		Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	Ю: 16,00 – 17,00 – 18,00 Д: 10,30 – 11,30 - 12,30	Комплекс 1	05.10	
<b>Гимнастика 18 уроков</b>	16	Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотов силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения. Упражнения в висе		Комплекс 2	09.10	

				силовых способностей. Инструктаж по ТБ					
	17		Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотов силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Изложение взглядов от юношей к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения. Упражнения в висе		Комплекс 2	11.10	
	18		Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотов силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Изложение взглядов от юношей к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения. Упражнения в висе		Комплекс 2	12.10	
	19		Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотов силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения. Упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягивание на висе. М: 10-8-6. поднятие ног на висе: д-16-12-8	Комплекс 2	16.10	
	20		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2	18.10	
	21		Совершенствование ЗУН	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения на тренажерах	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках		Комплекс 2	19.10	
	22		Совершенствование ЗУН	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения на тренажерах	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках		Комплекс 2	23.10	
	23		Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклоненной скамейке сбеганием	Оценка техники лазания по канату-6 м-12с (мальчики)	Комплекс 2	25.10	

	24	Гимнастика 18 часов	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком		Ком-плекс 2	26.10	
	25		Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком		Ком-плекс 2	06.11	
	26		Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полу пригляда, руки назад, комбинацию из акробати-ческих элементов, страховку и помощь	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Ком-плекс 2	08.11	
	27		Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега см оптимальной высотой траектории паллета		Ком-плекс 2	09.11	
	28		Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове согнувшись силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатическ их элементов	Ком-плекс 2	13.11	
	29		Учетный	координационных способностей Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие	акробатических элементов <b>Уметь</b> выполнять стойку на голове согнувшись силой, комбинацию сиз	элементов Оцен ка техники выполнения акробатическ их	Ком-плекс 2	15.11	
	30	Опорный прыжок	Совершенствование ЗУН	Гимнастическая полоса препятствия. Опорный прыжок через коня ноги врозь. (конь в длину)	<b>Уметь</b> уметь выполнять опорный прыжок через коня		Ком-плекс 2	16.11	
	31		Совершенствование ЗУН	Гимнастическая полоса препятствия. Опорный прыжок через коня ноги врозь. (конь в длину)	<b>Уметь</b> уметь выполнять опорный прыжок через коня		Ком-плекс 2	20.11	
	32		Совершенствование ЗУН	Гимнастическая полоса препятствия. Опорный прыжок через коня ноги врозь. (конь в длину)	<b>Уметь</b> уметь выполнять опорный прыжок через коня		Ком-плекс 2	22.11	
	33		Учетный	Опорный прыжок через коня ноги врозь. (конь в длину)		Выполнение на оценку опорного прыжка	Ком-плекс 2	23.11	
Спортивные игры	34	Волейбол 20 часов	Комбинационный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам,	Оценка техники	Ком-плекс 4	27.11	

				Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	применять в игре технические примеры	выполнения нижней прямой подачи			
	35		Комбинационный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Ком-плекс 4	29.11	
	36		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	30.12	
	37		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	04.12	
	38		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	06.12	
	39		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	07.12	
	40		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	11.12	



				снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей					
	41		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	13.12	
	42		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	14.12	
	43		Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры			18.12	
	44		Совершенствование ЗУН	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры			20.12	
	45		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	21.12	
	46			Прием мяча снизу в группе, в парах. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей				25.12	
	47		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	27.12	
	48		Совершенствование	Перемещение игрока. Нападающий удар	<b>Уметь</b> играть в волейбол по			28.12	

			ование ЗУН	при встречных передачах. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам, применять в игре технические примеры				
	49		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	15.01 2019	
	50		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в связках. Нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Игра в нападении через зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	17.01	
	51		Игровой урок	Игра в волейбол в соревновательном режиме	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Ком-плекс 4	18.01	
	52		Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра в нападении.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 4	22.01	
	53		Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Двойное блокирование. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Ком-плекс 4	24.01	
	54		Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Двойное блокирование. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Ком-плекс 4	25.01	
	55		Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча, стоя спиной к нападающему. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Ком-плекс 4	29.01	
	56		Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Ком-плекс 4	31.01	
	57		Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		Ком-плекс 4	01.02	

			ЗУН	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	технические действия.				
	58		Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			05.02	
	59		Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			07.02	
	60		Игровой урок	Игра в волейбол в соревновательном режиме	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			08.02	
	61		Игровой урок	Игра в волейбол в соревновательном режиме	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			12.02	
<b>Лыжная подготовка</b>	62	Передвижение на лыжах изученным и способами.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом технику		Комплекс 3	14.02	
	63		Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход. Попеременные хода.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом технику		Комплекс 3	15.02	
	64		Изучение нового материала	Переход от попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом технику		Комплекс 3	19.02	
	65		Совершенствование ЗУН	Попеременный четырехшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Переход от попеременных на одновременные хода.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом технику		Комплекс 3	21.02	
	66		Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход. Попеременные хода	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом технику		Комплекс 3	22.02	
	67	Спуски и подъемы	Совершенствование ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом на спуске	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом технику		Комплекс 3	26.02	
	68		Совершенствование ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом на спуске	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом технику		Комплекс 3	28.02	
	69		Учетный	Торможение плугом. Спуск со склона в основной стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом на спуске	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом технику	Оценивание техники выполнения	Комплекс 3	01.03	
	70		Совершенствование ЗУН	Одновременный безшажный ход. Коньковый ход.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом технику		Комплекс 3	05.03	
	71		Совершенствование	Коньковый ход. Передвижение по дистанции разученными	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разученным ходом		Комплекс 3	07.03	

			ЗУН	ходами.	технику				
Спортивные игры	72	Баскетбол	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение с сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	12.03	
	73		Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение с сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	14.03	
	74		Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение с сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	15.03	
	75		Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение с сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком-плекс 5	19.03	
	76		Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение с сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком-плекс 5	21.03	
	77		Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	22.03	
	78		Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	02.04	
	79		Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	04.04	
	80		Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	05.04	
	81		Совершенствование	Сочетание приемов передвижения и	Уметь играть в баскетбол по		Ком-	09.04	

			воование ЗУН	остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра. Правила баскетбола	упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		плекс 5		
	82		Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	11.04	
	83		Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	12.04	
	84		Комплексн ый	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Ком-плекс 5	16.04	
	85		Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	18.04	
	86		Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	19.04	
	87		Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 4х4, 3х3 Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	23.04	
	88		Комплексн ый	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	25.04	
	89		Комплексн ый	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком-плекс 5	26.04	

	90		Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2х2, 3х3 Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком- плекс 5	30.04	
	91		Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая 8». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком- плекс 5	07.05	
	92		Игровой	Игра баскетбол в соревновательном режиме	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические примеры		Ком- плекс 5	14.05	
Легкая атлетика 10 часов	93	Бег по пересеченн ой местности, преодоле ние препят	Комплексн ый	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта Инструктаж по ТБ	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком- плекс 7	16.05	
	94		Совершенство ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком- плекс 7	17.05	
	95		Совершенство ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком- плекс 7	21.05	
	96		Совершенство ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком- плекс 7	23.05	
	97		Учетный	Бег на результат на 3000 м. (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	М: 16,00-17,0-18,0 Д: 10,3-11,30-12,30	Ком- плекс 7	24.05	
	98		Учетный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		Ком- плекс 7		
	99		Комплексн ый	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком- плекс 7		

				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Основы обучения двигательными действиями	с низкого старта, выполнять технику старта учащимся, при-нимающим эст. палочку				
	100		Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью		Ком-плекс 7		
	101		Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Основы обучения двигательными действиями	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 7	Резерв	
	102		Учетный	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. <b>Владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки	Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 - «4» 9,1 - «3» Девочки: 9,1– «5»; 9,3-«4» 9,7-«3»	Ком-плекс 7		