Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Директор МБОУ ТСОШ №3  Приказ №\_105\_от 31.08.2018г.\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Мирнов |

**Рабочая программа**

**По физической культуре**

Уровень общего образования ( класс)

Основного общего образования в 9-б классе

Количество часов в неделю – 2часа, за год – 68 часов

Учитель Гурова Зинаида Николаевна

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования «Физическая культура» под редакциейВ. И. Ляха, А.А. Зданевича( М. Просвещение, 2012г.)

Ст. Тацинская

2018 – 2019 уч.год

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**  
  
**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе являются умения:  
  
- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;  
  
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;  
  
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;  
  
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;  
  
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач  
  
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;  
  
- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;  
  
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;  
  
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;  
  
- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  
  
Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.  
  
***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  
  
***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.  
  **Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  
    
  - определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;  
    
  - находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;  
    
  - собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;  
    
  - осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;  
    
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;  
    
  - осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;  
    
  - определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.   
    
  Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.  
    
  ***В области познавательной культуры:***
* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показа лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.  
    
    
  **Предметными**результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  
    
  - раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;  
    
  - сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;   
    
  - сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;  
    
  - осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;  
    
  - выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;  
  
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;  
  
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;  
  
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  
  
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.   
  
Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.  
  
***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**2. СОДЕРЖАНИЕучебного предмета, курса.**  
 **Знания о физической культуре**  
 **История физической культуры.**Олимпийские игры древности.  
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  
Физическая культура в современном обществе.  
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).  
**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.  
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
  
**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.  
  
**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  
**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.  
  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической культурой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.  
  
**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  
  
**Физическое совершенствование**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**  
***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приемы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика (девочки).  
Опорные прыжки.  
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  
***Легкая атлетика.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.  
***Спортивные игры.***Баскетбол. *Игра по правилам.*Волейбол. *Игра по правилам.*Футбол. *Игра по правилам.*  
**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.  
**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.  
***Гимнастика с основами акробатики.***Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
***Легкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
***Кроссовая подготовка*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.**

*Пользоваться учебником В.И. Лях 8-9 класс»Физическая культура» и ИКТ.*

*Спортивные игры:*

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

Техника   ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения,после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика  игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек: стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и послеперемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника  подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мячапартнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых способностей.  Бег  с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Перестроение     из колонны по одному   в   колонну   по четыре дроблением и    сведением;    из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением   и   слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;   подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев;    соскок    прогнувшись   (козел   в ширину,        высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: высокий    старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки  в высоту с 3—5 шагов   разбега способом «перешагивание».

Техника метания  малого мяча: метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока от стены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5—6 м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl   м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных   способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | | Тип рока | | Элементы содержания | | | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | Вид контроля | | Д/з | | Дата проведения | | |
|  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | план | факт | |
|  | 1 | | 2 | | 3 | | | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | 8 | |
|  | Легкая атлетика (12 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ на занятиях л/а | | Вводный | | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ, Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | | Текущий | | Комплекс 1 | | 4/09 | |  |
| 2 | Эстафетный бег, низкий старт. | | Совершенствования | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | | Текущий | | Комплекс 1 | | 6/09 | |  |
| 3 | Бег 30м.  Бег по дистанции. | | Совершенствования | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | | Текущий | | Комплекс 1 | | 11/09 | |  |
| 4 | Финиширование. Специальные беговые упражнения. | | Совершенствования | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | | Текущий | | Комплекс 1 | | 13/09 | |  |
| 5 | Челночный бег (3х10м) | | Совершенствования | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | | Текущий | | Комплекс 1 | | 18/09 | |  |
| 6 | Бег на результат (60 м). | | Учетный | | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | | М.: «5» - 9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с. | | Комплекс 1 | | 20/09 | |  |
| 7 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | Комбинированный | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | | Комплекс 1 | | 25/09 | |  | | | |
| 8 | | Отталкивание в прыжках в длину. | | Комбинированный | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | | Ком-плекс 1 | | 27/09 | |  | | | |
| 9 | | Фаза полета. Приземление в прыжках в длину. | | Комбинированный | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | | Комплекс 1 | | 02/10 | |  | | | |
| 10 | | Метание мяча  Прыжок в длину на результат. | | Учетный | | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400,380,360 см; д.: 370,340, 320 см | | Комплекс 1 | | 04/10 | |  | | | |
| Кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | Бег на средние дистанции . | | Комбинированный | | Бег (1500м-д., 2000м-м.), ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Знамя». Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м | Текущий | | Комплекс 1 | | 09/10 | |  | | | |
| 12 | | Бег (1500м-д., 2000м-м | | Комбинированный | | Бег (1500м-д., 2000м-м.), ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Знамя». Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин | |  | | 11/10 | |  | | | |
| 13 | | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий | | Комбинированный | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | | Комплекс 1 | | 16/10 | |  | | | |
| 14 | | Бег 15мин.Специальные беговые упражнения. | | Совершенствования | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | | Комплекс 1 | | 18/10 | |  | | | |
| 15 | | Преодоление горизонтальных препятствий в беге. | | Совершенствования | | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | | Комплекс 1 | | 23/10 | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 16 | Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Знамя». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | 25/10 |  |
| 17 | Развитие выносливости. | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Знамя». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | 30/11 |  |
| 18 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | 08/11 |  |
|  | Гимнастика (14 ч) | | | | | | | |
| 19 | Висы. Строевые упражнения. | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 13/11 |  |
| 20 | Повороты в движении. Подтягивание. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 15/11 |  |
| 21 | Подъем переворотом в упор | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 20/11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 22/11 |  |
| 23 | Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 27/11 |  |
| 24 | Подтягивание Комбинация на перекладине. | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | М.: 9-7-5 р.;  д.: 17-15-8 р. | Комплекс 2 | 29/11 |  |
| 25 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 04/12 |  |
| 26 | Прыжок способом «согнув ноги» | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 06/12 |  |
| 27 | Прыжок боком с поворотом на 90°. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 11/12 |  |
| 28 | Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 13/12 |  |
| 29 | Прыжки. Строевые упражнения. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 18/12 |  |
| 30 | Эстафеты.  Упражнения с мячом. | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 | 20/12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Акробатика, лазание. | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 | 25/12 |  |
| 32 | Кувырки назад и вперед, длинный | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 | 27/12 |  |
|  | **Спортивные игры (20 ч)**  **Волейбол** | | | | | | | |
| 33 | Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ на с/и | Освоение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 15/01 |  |
| 34 | Комбинации из разученных перемещений. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 17/01 |  |
| 35 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 22/01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 | Передача мяча над со-  бой через сетку. | Совершенст-  вования | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из разученных перемещений. Передача мяча над со-  бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя  прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным  правилам | | Уметь: играть в волейбол  по упрощенным прави-  лам; выполнять техниче-  ские действия в игре | | Текущий | | Ком-  плекс 3 | | 24/01 |  | |
| 37 | Нижняя  прямая подача, прием подачи. | Совершенст-  вования | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из разученных перемещений. Передача мяча над со-  бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя  прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным  правилам | | Уметь: играть в волейбол  по упрощенным прави-  лам; выполнять техниче-  ские действия в игре | | Оценка техники  передачи мяча над  собой во встреч-  ныхколоннах | | Ком-  плекс 3 | | 29/01 |  | |
| 38 | Нижняя прямая подача. | Комбиниро-  ванный | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча  над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | | Уметь: играть в волейбол  по упрощенным прави-  лам; выполнять техниче-  ские действия в игре | | Текущий | | Ком-  плекс 3 | | 31/01 |  | |
|  | Баскетбол | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Инструктаж по ТБ на занятиях б/б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | 05/02 | |  |
| 40 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | 07/02 | |  |
| 41 | Бросок двумя руками от головы с места. | | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | 12/02 | |  |
| 42 | Передачи мяча двумя руками | | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | 14/02 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Личная защита. Учебная игра. | Комбинированный | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие |  |  |  | 19/02 |  |
| 44 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 21/02 |  |
| 45 | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Комбинированный | 26/02 |  |
| 46 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Комбинированный | 28/02 |  |
| 47 | Развитие координационных способностей | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 05/03 |  |
| 48 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 07/03 |  |
| 49 | Броски мяча со средней дистанции. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 12/03 |  |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 | 14/03 |  |
| 51 | Бросок одной рукой от плеча с места. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Уметь: играть в баскетбол по упрощеннымпра | Текущий | Комплекс 3 | 19/03 |  |
| 52 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Уметь: играть в баскетбол по упрощеннымпра | Текущий | Комплекс 3 | 21/03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | | | |
| 53 | Бег по пересеченной местности. | Комбинированный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | 04/04 |  |
| 54 | Преодоление препятствий. Бег 17 мин. | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | 09/04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 | Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | 11/04 |  |
| 56 | Бег в равномерном темпе. | Совершенствования | Бег (18 .мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | 16/04 |  |
| 57 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | Совершенствования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | 18/04 |  |
| 58 | Бег 19 мин., спортивная игра. | Совершенствования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | 23/04 |  |
|  | Легкая атлетика(10 ч) | | | | | | | |
| 59 | Спринтерский бег. | Комбинированный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 | 25/04 |  |
| 60 | Эстафетный бег | Комбинированный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 | 30/04 |  |
| 61 | Низкий старт. Бег 30м. Бег по дистанции. | Комбинированный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 | 07/05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Бег на результат (60 м). | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5»-9,5 с; «4»-9,8 с; «3» - 10,0 с. | Комплекс 4 | 14/05 |  |
| 63 | Прыжок в высоту. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 16/05 |  |
| 64 | Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11—13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м | Комплекс 4 | 21/05 |  |
| 65 | Переход планки. Специальные беговые упражнения. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комплекс 4 | 23/05 |  |
| 66 | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комплекс 4 |  |  |
| 67 | Челночный бег (3х10м) | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять повороты в беге |  | Комплекс 4 |  |  |
| 68 | Развитие координации движений | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь управлять своим телом в движении. |  | Комплекс 4 |  |  |