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

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

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

Учитель Гурова Зинаида Николаевна

Ст. Тацинская

2019 – 2020 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 |  |  |