

Рассмотрено на заседании МО
Учителей общественных наук и спорта
Руководитель МО
И.Н.Кузьмина
Протокол № 01
От «03» сентября 2018г

Утверждаю директор МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 100
от «03» сентября 2018г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа №1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа по
Физической культуре 9 класс
На 2018- 2019 учебный год

Составитель: Лазарева Е.В
Учитель физической культуры МКОУ ЛСОШ №1

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5-9 класса

Рабочая программы разработаны на основе:

- 1) Общей образовательной программы учреждения ;
- 2) Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2015;
- 3) Примерной программы по физической культуре 8-9 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2015;
- 4) В связи с распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 г. №1165 «О введении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) в Рабочую программу по предмету Физическая культура внесены изменения согласно государственных требований к уровню физической подготовленности обучающихся. Для реализации требований и выполнении нормативов комплекса «ГТО» используются методические рекомендации, новые тестовые базы данных индивидуально в соответствии с возрастными ступенями.

Данная программа рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в городской и районной Спартакиаде школьников по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, конькобежный спорт, ритмическая гимнастика, гимнастика с элементами акробатики).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (10 ч)						
<p>Спринтерский бег, (5 ч) 1 Низкий старт. Беговые упражнения</p> <p>2.Стартовый разгон</p> <p>3.Бег по дистанции</p> <p>4. Финиширование.</p> <p>5. Бег на результат</p>	Вводный	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	текущий	Ком-плекс 1	
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	«5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.; «3» - 9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.	Ком-плекс 1	
<p>Прыжок в длину. Метание малого мяча(3 Беговые упражнения 6.Подбор разбега, отталкивание. 7.Приземление. Метание мяча с разбега.</p>	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	текущий	Ком-плекс 1	
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	текущий	Ком-плекс 1	

1	2	3	4	5	6	7
8. Приземление. прыжок на результат. Метание мяча.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1	
Бег на средние дистанции (2 ч) 9. Бег в равномерном темпе.	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м~д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 1	
10. Бег 1500м(д) Бег 2000м(м)	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00- 9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 1	
Кроссовая подготовка (10 ч)						
Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий (10 ч).	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
11. Бег в равномерном темпе	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
12. Бег 10 мин.	Совершенствования					
13. Преодоление горизонтальных препятствий	Совершенствования					
14. Бег 14 мин.	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
15. Бег 15 мин	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
16. Бег 15 мин	Совершенствования					
17. Бег 15 мин	Совершенствования					

1	2	3	4	5	6	7
18.Бег в равномерном темпе	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
19.Бег по песку	Совершенствования	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Ляптя». Развитие выносливости				
20.Бег на результат: 3000м(м),2000м(д)	Учетный	Бег на результат (3000 м-м., 2000 м - д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30- 12,30 мин	Комплекс 1	
Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч) 25.Строевые упражнения. Команда «Прямо»	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подвешенного переворотом.	Комплекс 2	
27. Подтягивания в висе.						
28.Подъем переворотом.						
29.Подтягивание в висе 30.Перестроения . Подъем переворотом силой(м).подъем	Учетный					

1	2	3	4	5	6	7
		ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		Подтягивания в висе: М.: «5» - 10 р.; «4» - 8 р.; «3» - 6 р.; д.: «5» - 16 р.; «4»- 12 р.; «3»-8 р.		
Опорный прыжок. Лазание (6 ч) 31.Перестроения.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2	
32.Опорный прыжок, наскок.	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2	
33.Опорный прыжок, приземление.	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2	
34.Прыжок ноги врозь(м)	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2	
35. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	Совершенствования	Лазание по канату в два приема. Развитие скоростносиловых способностей				
36.Техника выполнения прыжков.	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростносиловых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м - 12 с (м.)	Комплекс 2 *	

1	2	3	4	5	6	7
Акробатика (6 ч) 49. Кувырок назад.	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	
50. Стойка на руках длинный кувырок	Комплексный					
51. Стойка на голове(м)	Комплексный					
52. Кувырок назад в полушпагат(д),	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	
53. Длинный кувырок.	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2	
54. Стойки.						
55. Комбинация 4 элем.						
56. Комбинация 4 элем.						
Спортивные игры (45 ч)						
Волейбол (18 ч) стойки и передвижения 37.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
38. Передача мяча в						

1	2	3	4	5	6	7
39.Передача мяча над собой	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3	
40. Передача мяча в парах через сетку.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
41.Нижняя прямая подача	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
42.Прием мяча после подачи	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор-				
43. Прием мяча отраженного сеткой.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3	
44. Игра в нападении через 3-ю зону.	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор-				
45. Прямой нападающий удар.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс	
46. Нападающий удар при встречных передачах	Совершенствования				Комплекс 3	
47.Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Комплекс	

1	2	3	4	5	6	7
48.Передача мяча стоя спиной к цели.		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	применять в игре технические приемы			
61.Прием мяча отраженного от сетки	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Ком-плекс 3	
62.Прием мяча снизу в группе.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		Ком-плекс 3
63.Передача мяча стоя спиной к цели.	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	
64.Нападающий удар при встречных передачах.	Совершенствования	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей				
65.Нападающий удар в тройках через сетку.	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	
66. Игра в нападении через 3-ю зону.	Совершенствования	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей				*

1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол 67. Передача двумя руками от головы. 68. Передача мяча двумя руками от груди в движении. 69. Передача мяча одной рукой от груди. 70. Передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении. Передача мяча в тройках Передача мяча в тройка со сменой мест Ведение, передача, бросок.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	Оценка техники штрафного броска
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования					

1	2	3	4	5	6	7
71. Штрафной бросок.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3	
72. Позиционное нападение.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
73. Личная защита (3x3)	Совершенствования	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
74. Передача мяча с отскоком.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
75. Бросок одной от плеча с сопротивлением.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
76. Штрафной бросок.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
77. «Заслон»	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
78. Учебная игра.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7
Бросок одной рукой от плеча в движении Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Бросок в прыжке с сопротивлением после остановки. штрафной бросок взаимодействие трех игроков в нападении. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение со сменой мест.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	
Кроссовая подготовка (8 ч)						
Бег по пересеченной местности. (8ч) 79. Бег 12 мин. 80. Бег в гору.	Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	

1	2	3	4	5	6	7
81. Бег 14 мин	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
82. Бег 16 мин.	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
83. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
84. Бег 18 мин	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
85. Равномерный бег	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
86. Бег 3000м	Учетный	Бег на результат (3000м-м. и 2000м - д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30- 12,30 мин	Комплекс 4	

Легкая атлетика (11 ч)

Бег на средние дистанции (3 ч)87. Беговые упражнения 88. Бег 1500м 89. Бег 2000м	Комплексный	Бег (2000 м- м. и 1500 м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4	
	Комплексный			М.: 8,30-9,00- 9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин		
	Комплексный			Уметь: бегать на дистанцию 2000 м		
Спринтерский бег. Эстафетный бег(5 ч) 90. Низкий старт Эстафетный бег.	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	

1	2	3	4	5	6	7
91.Специальные беговые упражнения	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	
92.Стартовый разгон.	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	
93.Бег по дистанции. Финиширование.	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	
94.Бег на результат	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	«5» - 8,6 с.; «4»-8,9 с.; «3» — 9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.	Комплекс 4	
Прыжок в длину. Метание малого мяча в неподвижную цель (3ч) 95.Прыжок в	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
96.Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность.	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
97.Техника выполнения прыжка Метание мяча в коридоре.	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств		Текущий	Комплекс 4	

1	2	3	4	5	6	7
92. Бег на результат	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	«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	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) 93. Прыжок отталкивание. Метание мяча.	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-	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
94. Подбор разбега. Метание с 5-6 шагов.	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	
95. Прыжок полет. Метание мяча с 5-6 шагов разбега	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	
96. Прыжки, метание мяча на дальность	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на		Комплекс 4	

97. Обучение ударам битой по мячу		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. Описывать технику освоенных игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		Ком- плекс 4	
98. Обучение ударам битой по мячу «прямо»	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность в парах. : подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. . Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий	Ком- плекс 4	
99-100. Обучение ударам битой по мячу «прямо»	Комбинированный	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подбрасывание и удары битой по мячу	<i>Уметь:</i> подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. Описывать технику освоенных игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		Ком- плекс 4	
101 . Обучение ударам битой по мячу «влево»	Комбинированный	ОРУ. Передачи мяча в четвертках. Специальные беговые упражнения. удары сверху	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность в парах. подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. . Описывать технику освоенных игровых		Ком- плекс 4	
102. . Обучение ударам битой по мячу «вправо»	Комбинированный	. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность, подбрасывать мяч, ударять битой по мячу.		Ком- плекс 4	