



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
Пагин Владимир Петрович (ФИО педагога, категория)

по физической культуре, 9 класс, 3 часа в неделю, 102 часа в год

2018-2019 учебный год

г. Пермь

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Комплексной Программой физического воспитания В.И. Лях, Программой по физической культуре:

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68 часов
1.1	Спортивные игры:	36
	Баскетбол	12
	Волейбол	12
	Футбол	12
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Легкая атлетика	14
1.4	Основы знаний о физической культуре	4
2	Вариативная часть	34 часа

2.1	Подвижные игры	6
2.2	Лыжная подготовка	20
2.3	Кроссовая подготовка	8
Всего:		102часа+резерв 3 часа

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 Четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	7	-	-	7
3	Гимнастика с основами акробатики	-	14	-	-
4	Кроссовая подготовка	4	-	-	4
	Подвижные игры	3			3
4	Лыжная подготовка	-	-	20	-

5	Баскетбол	6	6		
6	Футбол	6	-	-	6
7	Волейбол	-	-	12	-
Всего		27	21	32	22

Содержание программы.

Основы знаний о физической культуре

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся 9 класса должны:

Знать и иметь представления:

- О физической культуре и ее значении в формировании здорового образа жизни современного человека.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Составлять комплексы упражнений для развития отдельных физических качеств.

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта Владеть: Техникой передачи и приёма эстафетной палочки вне зоны		Комплекс 1		

						передачи				
				Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта Владеть: Техникой передачи и приёма эстафетной палочки		Компл екс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> — «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9.1; <u>Девочки –</u> «5» - 9,1; «4» - 9.3;	Компл екс 1		

							«3» - 9.7;			
		Прыжок в длину, метание малого мяча	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 11 – 15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Компл екс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 11 – 15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Компл екс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя	Прыжок в длину с разбега: <u>Мальчики</u> — «5» - 420 см;	Компл екс 1		

						характерный для техники метания ритм	«4» - 400 см; «3» - 380 см; <u>Девочки</u> – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» -320 см;			
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. История Отечественного спорта	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	<u>Мальчики</u> – «5» - 9.30; «4» - 9.00; «3» - 9.20; <u>Девочки</u> – 7.30 – 9.00	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой	6	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь бежать в равномерном		Комплекс 1		

		местности, преодоле ние препятствий			Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	темпе 20 минут				
			Совершенство вание ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компл екс 1			
			Совершенство вание ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компл екс 1			
			Совершенство вание ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компл екс 1			
			Совершенство	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	Уметь бежать в равномерном		Компл			

				вание ЗУН	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	темпе 20 минут		екс 1		
				Контрольный	Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	<u>Мальчики</u> – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; <u>Девочки</u> – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» -12.30;	Компл екс 1		
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Компл екс 2		

					махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.					
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Компл екс 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Компл екс 2		

					физической культуре, к её материальным и духовным ценностям					
				Контрольный	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.</p>	<p>Оценка техники выполнения подъёма переворотом; подтягивание в висе:</p> <p><u>Мальчики:</u></p> <p>«5»-10; «4»-8; «3»-6;</p> <p>поднятие ног в висе:</p> <p><u>Девочки:</u></p> <p>«5»-16; «4»-12; «3»-8;</p>	Комплекс 2		

		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	4	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Компл екс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, владеть переноской партнёра вдвоём на руках		Компл екс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, передвигаться с грузом на плечах		Компл екс 2		

					Прикладные упражнения.	на неуравновешенно й опоре				
				Контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, выполнять сход с наклонной скамейки сбегание	Оценка техники лазания по канату – 6м – 12 с (мальчик)	Комплекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Из упора присев присев стойка на рука и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 2		
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге.	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок		Комплекс 2		

					Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь				
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов		Компл екс 2		
				Контрольный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега.	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с	Оценка техники выполнени	Компл екс 2		

					Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	я акробатических элементов			
4	Лыжная подготовка		14	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		

					при преодолении бугра.					
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Обучающий Совершенство	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном	Уметь выполнять технику способов передвижения на		Компл екс 3		

				вание ЗУН	ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.	лыжах				
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Комбинированный Контрольный	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения	Компл екс 3		

				Комбинированный Контрольный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику преодоления впадины скользацим бегом.	Комплекс 3		
				Комбинированный Контрольный	Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Без учёта времени	Комплекс 3		
				Контрольный	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход). Правила соревнований.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Мальчики:</u> «5»-15.30; «4»-16.00; «3» - 17.00; <u>Девочки:</u> «5»-17.00; «4»-18.00;	Комплекс 3		

							«3»-19.00;			
				Контрольный	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Лыжные гонки на дистанции 3 км (коньковым ходом). Правила соревнований.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Мальчики:</u> «5»-14.30; «4»-15.00; «3»-16.00; <u>Девочки:</u> «5»-16.00; «4»-17.00; «3»-18.00;	Компл екс 3		
5	Спортивные игры	Баскетбол	16	Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре		Компл екс 3		

					нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	технические приёмы				
				Совершенство вание ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Компл екс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		

					взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра					
				Совершенство вание ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнени я броска одной рукой от плеча в прыжке	Компл екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам,		Компл екс 3		

					плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	применять в игре технические приёмы				
				Совершенство вание ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		

					баскетбола					
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические		Компл екс 3		

					Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	приёмы				
			Комплексный		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
			Комплексный		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
			Комплексный		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивле	Компл екс 3		

					сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	технические приёмы	нием			
6	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компл екс 4		
				Совершенство вание ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компл екс 4		
				Совершенство вание ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компл екс 4		

					препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.					
				Совершенство вание ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенство вание ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Бег <u>Мальчики</u> — «5» - 16,00; «4» -	Комплекс 4		

							17,00; «3» - 18,00; <u><i>Девочки –</i></u> «5» - 10,30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;			
7	Лёгкая атлетика	Спринтерск ий бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Компл екс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную		Компл екс 4		

						палочку				
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		Компл екс 4		
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9.1; <u>Девочки</u> – «5» - 9.1; «4» - 9.3;	Компл екс 4		

							«3» - 9.7;			
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте с полного разбега, сохранять для техники метания мяча ритм.		Компл екс 4		
				Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнить прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	Оценка техники прыжка в высоту, метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 45 м; «4» - 40 м; «3» - 31 м; <u>Девочки –</u> «5» - 28 м; «4» - 23 м;	Компл екс 4		

							«3» - 18 м;			
--	--	--	--	--	--	--	-------------	--	--	--