


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска


Рассмотрено
на заседании МО
учителей физкультуры
Протокол № 1
от «30» августа 20 18 г.
Руководитель МО учителей
физической культуры и ОБЖ
 (Микеладзе О.В.)

«Утверждаю»
Директор школы № 36
 А.А. Андреева
«30» августа 20 18 г.


Рабочая программа учебного курса

по Физической культуре
для 9^х классов

Программу разработал:
учитель Гвоздев
Андрей
Вячеславович

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 (Кузнецова Е.А.)
«30» сентября 20 18 г.

20 18 г.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9-х классов

Рабочая программа разработана на основе
- федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».(М.: Просвещение, 2010).

Согласно базисному учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 часа в неделю (102 часа за год).

При реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплект:

1. Учебник: В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразовательных учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений с 1-11 класса (В.И.Лях, А.А.Зданевич М.: Просвещение, 2010)

3. Сборник нормативных документов / сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – М.: Дрофа, 2007.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеобразовательной направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важной особенностью обязательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
1.	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры(волейбол)	26
1.3	Легкая атлетика	31
1.4	Кроссовая подготовка	18
2.	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Резерв	3
	ИТОГО	105

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1.1.Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов ФУ, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями(ФУ).

1.2.Социально-психологические основы.

Анализ техники ФУ, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий ФУ, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы ФУ для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3.Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4.Приемы закаливания.

Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе. Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий.

1.7. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
Координация	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

Требования к качеству освоения программного материала

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

Знать и иметь представления:

Об 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.

Учащиеся должны уметь демонстрировать физические способности:

- скоростные
- координационные
- скоростно-силовые
- выносливость
- гибкость
- силовые.

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	Корректировка
Легкая атлетика (15 ч)									
1.	1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью(60 м)	Текущий	Комплекс 1		
2.	2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
3.	3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
4.	4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
5.	5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 8,6 сек «4» - 8,9 сек «3» - 9,1 сек Д. ; «5» - 9,1 сек «4» - 9,4 сек «3» - 9,7 сек	Комплекс 1		

6.	6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Комплексный	Подбор разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
7.	7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Совершенствования	Отталкивание. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
8.	8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Совершенствования	Приземление. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
9.	9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	М.: 420-400-380 см; Д.: 380-360-340 см	Комплекс 1		
10.	10.	Метание малого мяча	Комплексный	Метание мяча на дальность с мета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность с места и разбега.	Текущий	Комплекс 1		
11.	11.	Метание малого мяча	Совершенствования	Метание мяча (150 г) на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность с места и разбега.	Текущий	Комплекс 1		
12.	12.	Метание малого мяча	Совершенствования	Метание мяча (150 г) на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность с места и разбега.	Текущий	Комплекс 1		
13.	13.	Метание малого мяча	Учетный	Метание мяча (150 г) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: метать мяч на дальность с места и разбега.	Оценка техники выполнения метания мяча	Комплекс 1		
14.	14.	Бег на средние дистанции	Комплексный	Бег (2000 м – мальчики, 1500 м – девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 2000, 1500 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; Д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 1		
15.	15.	Бег на средние дистанции	Комплексный	Бег (2000 м – мальчики, 1500 м – девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 2000, 1500 м		Комплекс 1		

Кроссовая подготовка (6ч)

16.	1.	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1		
17.	2.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1		
18.	3.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1		
19.	4.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1		
20.	5.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1		
21.	6.	Бег по пересеченной местности	Учетный	Бег на результат (3000 м – мальчики, 2000 м – девочки). 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		

Спортивные игры (53ч)

22.	1.	Баскетбол	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
-----	----	-----------	---------------------------	--	--	---------	------------	--	--

23.	2.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
24.	3.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
25.	4.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
26.	5.	Баскетбол	Совершенство	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
27.	6.	Баскетбол	Совершенство	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
28.	7.	Баскетбол	Совершенство	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 2		

				Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	применять в игре технические приемы.				
29.	8.	Баскетбол	Совершенство	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 2		
30.	9.	Баскетбол	Совершенство	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
31.	10.	Баскетбол	Совершенство	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
32.	11.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 2		
33.	12.	Баскетбол	Совершенство	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		

34.	13.	Баскетбол	Совершенство	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
35.	14.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		Комплекс 2		
36.	15.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2,4x3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
37.	16.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2,4x3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
38.	17.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
39.	18.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 2		

				сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	правилам; применять в игре технические приемы.				
40.	19.	Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
41.	20.	Баскетбол	Комплексный	Сочетания приемов передвижений и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
42.	21.	Баскетбол	Комплексный	Сочетания приемов передвижений и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
43.	22.	Баскетбол	Комплексный	Сочетания приемов передвижений и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
44.	23.	Баскетбол	Комплексный	Сочетания приемов передвижений и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		

45.	24.	Баскетбол	Комплексный	Сочетания приемов передвижений и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
46.	25.	Баскетбол	Совершенствования	Сочетания приемов передвижений и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
47.	26.	Баскетбол	Совершенствования	Сочетания приемов передвижений и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
48.	27.	Баскетбол	Совершенствования	Сочетания приемов передвижений и остановок. Сочетания приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
49.	28.	Волейбол.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая передача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
50.	29.	Волейбол.	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3		

				встречных передачах. Нижняя прямая передача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	применять в игре технические приемы				
51.	30.	Волейбол.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая передача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
52.	31.	Волейбол.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая передача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
53.	32.	Волейбол.	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		
54.	33.	Волейбол.	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		
55.	34.	Волейбол.	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

56.	35.	Волейбол.	Совершенство	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
57.	36.	Волейбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
58.	37.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
59.	38.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		
60.	39.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Оценка техники нападающего удара при встречных	Комплекс 3		

				Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	технические приемы	передачах			
61.	40.	Волейбол.	Совершенство	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 нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
62.	41.	Волейбол.	Совершенство	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 нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
63.	42.	Волейбол.	Совершенство	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 нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
64.	43.	Волейбол.	Совершенство	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 нападении через	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Текущий	Комплекс 3		

				3-ю зону. Развитие координационных способностей.	приемы				
65.	44.	Волейбол.	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. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
66.	45.	Волейбол.	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. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
67.	46.	Волейбол.	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. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка	Комплекс 3		
68.	47.	Волейбол.	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. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка	Комплекс 3		

69.	48.	Волейбол.	Совершенство	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. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
70.	49.	Волейбол.	Совершенство	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. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
71.	50.	Волейбол.	Совершенство	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. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
72.	51.	Волейбол.	Совершенство	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. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
73.	52.	Волейбол.	Совершенство	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. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Текущий	Комплекс 3		

				нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	приемы				
74.	53.	Волейбол.	Совершенство	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. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (8 ч)									
75.	1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 3		
76.	2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 3		
77.	3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 3		
78.	4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (17 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 3		
79.	5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 3		
80.	6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра "Лапта". Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 3		

				выносливости.					
81.	7.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
82.	8.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
Легкая атлетика (16 ч)									
83.	1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег (передача палочки). Стартовый разгон.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 4		
84.	2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег(передача палочки). Стартовый разгон.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 4		
85.	3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 4		
86.	4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 4		
87.	5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м.	М.: "5" - 8,6 сек. "4" - 8,9 сек. "3" - 9,1 сек. Д.: "5" - 9,1 сек. "4" - 9,4 сек. "3" - 9,7 сек.	Комплекс 4		

88.	6.	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Подбор разбега. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	Текущий	Комплекс 4		
89.	7.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	Отталкивание. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	Текущий	Комплекс 4		
90.	8.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	Приземление. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	Текущий	Комплекс 4		
91.	9.	Прыжок в длину с разбега.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	Оценка техники прыжка в длину.	Комплекс 4		
92.	10.	Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4		
93.	11.	Метание малого мяча.	Совершенствование	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4		
94.	12.	Метание малого мяча.	Совершенствование	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.	Оценка техники метания мяча с разбега	Комплекс 4		
95.	13.	Метание малого мяча.	Учетный	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.	М.: 45-40-35 м; Д.: 35-30-25 м	Комплекс 4		
96.	14.	Бег на средние дистанции.	Комплексный	Бег (2000 м - мальчики, 1500 м - девочки). ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 2000 м, 1500 м.	Текущий	Комплекс 4		
97.	15.	Бег на средние дистанции.	Комплексный	Бег (2000 м - мальчики, 1500 м - девочки). ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 2000 м, 1500 м.	Текущий	Комплекс 4		

98.	16	Бег на средние дистанции.	Комплексный	Бег (2000 м - мальчики, 1500 м - девочки). ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 2000 м, 1500 м.	М.: 8,30-9,00-9,20 мин. Д.: 7,30-8,30-9,00 мин.	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка (4 ч)									
99.	1.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
100.	2.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (20 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
101.	3.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег в равномерном темпе (20 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
102.	4.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Учетный	Бег на результат (3000 м - мальчики, 2000 м - девушки). 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		