

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Вагайская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО

учителей Карелина Н. В.

Карелина Н. В.
(подпись)

Протокол № 3

от «28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

Карелина Н. В. Карелина Н. В.

«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Вагайская СОШ

Таулетбаев Р.Р. Таулетбаев Р.Р.

«17» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Учебный год 2019-2020г.

Класс, уровень 9 класс

Количество часов в год 102

Количество часов в неделю 3

Составитель: учитель Карелин Александр Борисович

с. Вагай, 2019 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения физической культуры подвижные игры являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами изучения физической культуры подвижные игры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники

безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Обучающийся к концу 6 класса научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Физическое совершенствование.

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой. Учащийся 6 класса получит возможность научиться:
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладное -ориентированная подготовка .Прикладное - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики .Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол .Развитие быстроты, силы, выносливости.

3.Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. На уроках легкой атлетике. Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История физической культуры.	1 ч
2.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
3.	Высокий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Спец. Беговые упражнения. Индивидуально-ореинтированные здоровье сберегающее технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительная ходьба и бег	1 ч
4.	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	1 ч
5.	Челночный бег 3 по 10м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1 ч
6.	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Самонаблюдение и самоконтроль . Подвижные игры. Правила соревнований по легкой атлетике.	1 ч
7.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) , профилактика вредных привычек. Бег с ускорением. Развитие скоростной выносливости. Игры на внимание.	1 ч
8.	Спец .беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1 ч
9.	Комплекс упражнений с мячом. Метание малого мяча в цель, с разбега. Техника барьерного бега.	1 ч
10.	Режим дня. Самоконтроль. Метание малого мяча на дальность с места. Техника барьерного бега.	1 ч

11.	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1 ч
12.	Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега.	1 ч
13.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перестроение по 4, дроблением и сведением в колонну по одному. Висы. Подтягивание в висе. Правила соревнований по гимнастике.	1 ч
14.	Комплекс. на гибкость. Строевые упражнения. Лазанье на гимн. стенке. Висы. Подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
15.	Акробатические упражнения. Группировка . Кувырок вперед. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1 ч
16.	Акробатические упражнения. Группировка .Кувырок назад. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1 ч
17.	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Комбинации из акробатических упражнений. Лазание по канату.	1 ч
18.	Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Упражнения с утяжелением. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1 ч
19.	Здоровье, здоровый образ жизни(З.О.Ж). Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1 ч
20.	Строевая подготовка .Повороты в движении. Комбинации из акробатических упражнений .(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	1 ч
21.	Акробатика. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами акробатики.	1 ч
22.	Дыхательная гимнастика. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. игры с набивным мячом.	1 ч
23.	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Страховка.	1 ч
24.	Гимнастика для глаз. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок. Страховка. Гимнастическая полоса препятствий.	1 ч
25.	Инструктаж по технике безопасности.на уроках баскетбола. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	1 ч
26.	Прием и передача мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника. Учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	1 ч
27.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	1 ч
28.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Физкультминутки, физкультпаузы.	1 ч

29.	Элементы релаксации, аутотренинга. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола.	1 ч
30.	Бросок мяча. Ведение мяча. Развитие быстроты. Учебная игра. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах.	1 ч
31.	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Тактика свободного нападения. Развитие силы. Учебная игра.	1 ч
32.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приемы мяча различными способами.	1 ч
33.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Развитие быстроты. Тактические действия игры. Учебная игра.	1 ч
34.	Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. Развитие быстроты. Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра.	1 ч
35.	Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний «тестов» и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.	1 ч
36.	Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1 ч
37.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста. Правила соревнований по волейболу.	1 ч
38.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1 ч
39.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1 ч
40.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1 ч
41.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Правила игры. Судейство.	1 ч
42.	Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу через сетку. Техника прямой нижней подачи.	1 ч
43.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1 ч
44.	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Правила соревнований. Судейство. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1 ч
45.	Остановка мяча. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Игра головой, использование корпуса. Ведение мяча. Правила соревнований по футболу.	1 ч

46.	Развитие ловкости. Ведение мяча. Совершенствование технических действий футболиста. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра.	1 ч
47.	Развитие двигательных качеств по средствам футбола. Передача мяча, ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Судейство.	1 ч
48.	Развитие двигательных качеств по средствам футбола. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях.	1 ч
49.	Инструктаж по технике безопасности На уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
50.	Способы закаливания организма. , простейшие приемы самомассажа. Развитие выносливости. Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1 ч
51.	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1 ч
52.	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км	1 ч
53.	Техника бесшажного одновременного хода. Первая мед помощь при обморожении.	1 ч
54.	Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км	1 ч
55.	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника подъема «елочкой».	1 ч
56.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	1 ч
57.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	1 ч
58.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	1 ч
59.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков. Правила соревнований. Судейство.	1 ч
60.	Соревнование Лыжные гонки-1км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	1 ч
61.	Подвижные игры на лыжах. Техника спусков.	1 ч
62.	Подвижные игры на лыжах. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	1 ч
63.	Совершенствовать технику торможения «плугом».Встречная эстафета.	1 ч
64.	Совершенствовать технику торможения «плугом» .Встречная эстафета без палок.	1 ч
65.	Развитие выносливости. Круговая эстафета.	1 ч
66.	Развитие выносливости. Круговая эстафета до 150 м.	1 ч
67.	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника лыжных ходов.	1 ч
68.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км.	1 ч
69.	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	1 ч

70.	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	1 ч
71.	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	1 ч
72.	Эстафеты на лыжах. Круговые эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
73.	Инструктаж по технике безопасности а уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста.	1 ч
74.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1 ч
75.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1 ч
76.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1 ч
77.	Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Техника прямой нижней подачи	1 ч
78.	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.	1 ч
79.	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Элементы техники национальных видов спорта.	1 ч
80.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1 ч
81.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1 ч
82.	Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра.	1 ч
83.	Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра .Правила судейства.	1 ч
84.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Судейство	1 ч
85.	Инструктаж по технике безопасности. На уроках легкой атлетике. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Упражнения культурно-этнической направленности сюжетно-образные и обрядовые игры.	1 ч
86.	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Техника разбега прыжка в высоту.	1 ч
87.	Техника метания малого мяча. Техника разбега прыжка в высоту.	1 ч
88.	Развитие быстроты. Старт с опорой на одну руку метание малого мяча.	1 ч
89.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до3 мин.	1 ч
90.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Челночный бег. 3по10м. Прыжки на скакалке.	1 ч
91.	Бег на короткую дистанцию. 30, 60м. Прыжок в высоту с разбега. Судейство.	1 ч
92.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости. Бег до 5 мин.	1 ч

93.	Развитие выносливости. Бросок набивного мяча. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1 ч
94.	Прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
95.	Развитие выносливости. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1 ч
96.	Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета с палочкой. Спортивная ходьба.	1 ч
97.	Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги».	1 ч
98.	Основы туристской подготовки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги».	1 ч
99.	Спец. Беговые упражнения. Многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные способы плавания: кроль на груди, на спине, боку с грузом в руке	1 ч
100.	Спец. Беговые упражнения. Спортивная ходьба. Многоскоки. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1 ч
101	Спец. Беговые упражнения Медленный бег с изменением направления по сигналу. Полоса препятствий.	1 ч
102	Спец. Беговые упражнения Бег на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1 ч

Календарно тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 9 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Возможные виды деятельности	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике .Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ФК.	Изучение нового материала.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 60 метров с высокого старта. История ГТО.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 60 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
2		Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Олимпийские игры Древности и	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 60 метров сдача норм	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 60 метров.		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

			Современности. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		ГТО			
3			Высокий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Спец. Беговые упражнения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Комбини рованны й	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
4			Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития ФК в России.	Комбини рованны й	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
5			Челночный бег 3 по 10м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Изучение нового материал а.	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,
6			Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Самонаблюдение и самоконтроль . Подвижные игры. Правила	Комбини рованны й	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину с	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	

			соревнований по легкой атлетике.		разбега сдача норм ГТО		дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	владение специальной терминологией.
7			Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек. Бег с ускорением. Развитие скоростной выносливости. Игры на внимание.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 60 метров	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
8			Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Комбинированный	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность сдача норм ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
9			Комплекс упражнений с мячом. Метание малого мяча в цель, с разбега. Техника барьерного бега.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
10			Режим дня. Самоконтроль. Метание малого мяча на дальность с места. Техника барьерного бега.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.		
11			Основы ФК и здорового образа жизни. Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
12			Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.		

13			Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Перестроение по 4, дроблением и сведением в колонну по одному. Висы. Подтягивание в висе. Правила соревнований по гимнастике.	Комбинированный	Учет техники бега на 60 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 60 метров.		деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
14			Комплекс о.р.у. на гибкость. Строевые упражнения. Лазанье на гимнастической стенке. Висы. Подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
15			Акробатические упражнения. Группировка. Кувырок вперед. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (упоры, махи перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	Комбинированный	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: Бегать на средние дистанции.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр								
16			Акробатические упражнения. Группировка. Кувырок назад. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
17			Развитие координационных способностей. Строевые	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи		

			упражнения. Комбинации из акробатических упражнений . Лазание по канату.		Способствовать развитию физических качеств в игре.	и ловли мяча. Знать: правила игры;	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
18			Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Упражнения с утяжелением. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Комбинированной	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
19			Здоровье. З.О.Ж. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Комбинированной	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
20			Строевая подготовка .Повороты в движении. Комбинации из акробатических упражнений .(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Изучение нового материала.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
21			Акробатика. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами акробатики.	Комбинированной	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,
22			Дыхательная гимнастика. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. П/ и с набивным мячом.	Изучение нового материала.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать:	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать

					качеств в игре.	правила игры;		
23			Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Страховка.	Комбини рованны й	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированност и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
24			Гимнастика для глаз. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок. Страховка. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбини рованны й	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;		

								Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
II четверть								
Гимнастика с элементами акробатики								
25			Инструктаж по т.б. на уроках баскетбола. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	Комбинированной	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26			Прием и передача мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника. Учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	Комбинированной	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
27			Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	Комбинированной	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.		
28			Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	Комбинированной	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по		Осмысление правил

			Физкультминутки, физкультпаузы.		канату произвольным способом.	канату произвольным способом.		безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
29			Элементы релаксации, аутотренинга. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
30			Бросок мяча. Ведение мяча. Развитие быстроты. Учебная игра. Первая мед помощь при ушибах, ссадинах.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подтягивание в висе лежа (д). сдача норм ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
31			Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Тактика свободного нападения. Развитие силы. Учебная игра.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.		Акробатических упражнений.
32			Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приемы мяча различными способами.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
33			Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью ,	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической		Регулятивные: Формирование умения выполнять

			техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Развитие быстроты. Тактические действия игры. Учебная игра.			лестнице. Упражнения в равновесии.		задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
34			Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. Развитие быстроты. Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.		
35			Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Учебная игра.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		
36			Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазания по наклонной скамейке с опорой на руки.		
37			Волейбол-Олимпийский вид спорта. Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.		

38			История развития волейбола и его роль в современном обществе. Стойки, подачи, удары, передвижения.	Комбинированной	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
39			История зарождения волейбола в России. Олимпийское движение в волейболе. Техника выполнения подачи. Учебная игра.	Комбинированной	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.		
40			Выдающиеся достижения спортсменов-волейболистов на международной арене. Техника выполнения подач. Короткая подача. Учебная игра.	Повторение пройденного материала	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.		
41			Техника выполнения нападающих ударов. Учебная игра.	Комбинированной	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы. Поднимание туловища из положения лежа сдача норм ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		
42			Влияние игровых упражнений на развитие координационных	Комбинированной	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить:	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки		

			способностей. Техника выполнения подач. Учебная игра.		Упражнения в равновесии.	через скакалку. Упражнения на равновесие		
43			Перемещение по площадке. Передвижение в передней зоне с выполнением ударов. Учебная игра.	Комбинированной	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.		
44			Инструктаж по т.б. на уроках футбола. Правила соревнований. Судейство. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	Комбинированной	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.		
45			Остановка мяча. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Игра головой, использование корпуса. Ведение мяча. Правила соревнований по футболу.	Комбинированной	Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.		
46			Развитие ловкости. Ведение мяча. Совершенствование технических действий футболиста. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра.	Комбинированной	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в вися.		
47			Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Передача мяча, ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Судейство.	Комбинированной	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять		

						подтягивание.		
48			Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Первая мед помощь при ушибах, растяжениях.	Комбинированной	Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.		
III четверть								
Лыжная подготовка								
49			Инструктаж по т.б. На уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Изучение нового материала	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: смышление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять
50			Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Развитие выносливости. Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	Комбинированной	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение технике передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Развитие этических чувств,	
51			Техника одновременного двухшажного хода.	Комбинированной	Учет техники передвижения	Уметь: передвигаться скользящим шагом;		

			Дистанция 1 км.	й	скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Передвигаться ступающим шагом.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать
52		Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.			
53		Техника бесшажного одновременного хода. Первая мед помощь при обморожении.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.			
54		Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.			
55		Преодоление препятствий произвольным способом. Техника подъема «елочкой».	Изучение нового материала	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.			
56		Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	Повторение пройденного материала	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.			
57		Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двухшажного хода (без палок).	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать:			

					Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	правила эстафеты.		
58			Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков.	Комбинированной	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться Попеременным двушажным ходом (без палок). Знать: правила эстафеты.		технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
59			Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков. Правила соревнований. Судейство.	Повторение пройденного материала	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками).	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками).		
60			Соревнование Лыжные гонки-1км. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты.		
61			Подвижные игры на лыжах. Техника спусков.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты		
62			Подвижные игры на лыжах. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков.	Повторение пройденного материала	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться скользящим шагом;		
63			Совершенствовать технику торможения	Повторение пройденного	Совершенствование техники поворотов на	Уметь: выполнять повороты на месте.		

			«плугом».Встречная эстафета.	о материала	месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила эстафеты		
64			Совершенствовать технику торможения «плугом» .Встречная эстафета без палок.	Комбини рованны й	Развитие выносливости.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр								
65			Развитие выносливости. Круговая эстафета.	Комбини рованны й	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
66			Развитие выносливости. Круговая эстафета до 150 м.	Комбини рованны й	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
67			Преодоление препятствий произвольным способом. Техника лыжных ходов.	Изучение нового материала	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		
68			Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км.	Комбини рованны й	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		
69			Развитие выносливости Прохождение дистанции	Комбини рованны й	Совершенствование техники передачи и	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование эстетических	

			до 3км.Техника поворотов.	й	ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и
70		Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	Зачет	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.			
71		Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	Зачет	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.			
72		Эстафеты на лыжах. Круговые эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.			
Подвижные игры с элементами спортивных игр								
73			Инструктаж по т.б. а уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста.	Повторенный пройденный материал	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		
74			Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	Зачет	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		
75			Совершенствование	Повторен	Совершенствование	Уметь: выполнять		

			стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	ие пройденного материала	техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
76			Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Комбинированной	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.		
77			Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Техника прямой нижней подачи	Комбинированной	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
78			Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.	Комбинированной	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		
IV четверть								
Подвижные игры с элементами спортивных игр								
79			Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Элементы техники национальных видов спорта.	Изучение нового материала	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения
80			Совершенствование приема и передачи мяча в	Изучение нового	Совершенствование техники ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

			парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	материала	Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>
81		Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	Изучение нового материала	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры			
82		Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра.	Изучение нового материала	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры			
83		Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра .Правила судейства.	Комбинированный	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры			
84		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Судейство	Повторение пройденного материала	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры			
Легкая атлетика и кроссовая подготовка								
85		Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Упражнения культурно-этнической направленности.: сюжетно-	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры			

			образные и обрядовые игры.		развитию физических качеств в эстафете.			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
86			Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Техника разбега прыжка в высоту.	Изучение нового материала	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
87			Техника метания малого мяча. Техника разбега прыжка в высоту.	Изучение нового материала	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
88			Развитие быстроты. Старт с опорой на одну руку. к.у.-метание малого мяча.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения

					старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила игры	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
89			Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 3 мин.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
90			Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Челночный бег. 3 по 10 м. Прыжки на скакалке.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
91			Бег на короткую дистанцию. 30, 60 м. Прыжок в высоту с разбега. Судейство.	Комбинированный	Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
92			Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости. Бег до 5 мин.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
93			Развитие выносливости. Бросок набивного мяча. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
94			К у - Прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. Судейство.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
95			Развитие выносливости. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	Комбинированный	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места;		

					на дальность.	выполнять метание мяча на дальность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях
96		Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета с палочкой. Спортивная ходьба.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.			
97		Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.			
98		Основы туристской подготовки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги.	Комбинированный	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.			
99		Спец. Беговые упражнения. Многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные способы плавания: кроль на груди, на спине, брасс.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.			
100		Спец. Беговые упражнения. Спортивная ходьба. Многоскоки. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги. Подвижные игры.	Комбинированный	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.			
101		Спец. Беговые упражнения Медленный бег с	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;			

			изменением направления по сигналу. Полоса препятствий.		способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять силовые упражнения.		человека.
102			Спец. Беговые упражнения Бег на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижные игры.	Комбинированный	Учет бега на выносливость. Бег 1500 м	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние дистанции.		