

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»**

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_ 20\_\_ года

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
  
Н.В.Замякина  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
  
Н.П.Кукушкина  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 9 класса**

**Составитель: учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Замякин Евгений Алексеевич**

**2016-2017 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного стандарта, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ и авторской программы по физической культуре (Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2007. – 127 с.) к учебнику физической культуры (Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2013. – 237 с.)

Рабочая программа адресована учащимся 9 класса средней общеобразовательной школы.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 9 классе отводится 102 часа. Рабочая программа предусматривает обучение физической культурой в объёме 3 часов в неделю в течение 1 учебного года.

Физическая культура как учебный предмет является неотъемлемой составной частью физкультурнообразовательного образования на всех ступенях образования.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в

организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Цель изучения предмета:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

**В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

**В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

**В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Основной формой обучения являются уроки разных типов: уроки изучения нового материала; комплексные уроки; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки обобщения и систематизации знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся (учетные).

В рабочей программе учитывается изучение обучающимися региональных особенностей, и включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования и сдачи норм ГТО (всего 10 часов в год). Изучаемые вопросы указаны в разделе учебно-тематического планирования.

Кроме того включены упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, которые проводятся на каждом уроке.

**В результате изучения физической культуры в 9 классе ученик должен**

знать/понимать

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16
1.3	Спортивные игры (футбол)	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Спортивные игры (баскетбол)	15
1.7	Легкая атлетика	20
1.8	Кроссовая подготовка	в процессе занятий легкой атлетикой
1.9	Элементы единоборств	в процессе занятий гимнастикой
	Повторение изученного материала по основным разделам программы	5
	Итого	102

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
всего уроков	25	22	26	29	102
количество практики	25	22	26	29	102

### Содержание тематического плана

#### Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры Древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Технические приемы и командно – тактические действия. Терминология избранной игры. Техника безопасности. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Помощь в судействе.

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Технические приемы и командно–тактические действия. Терминология избранной игры. Техника безопасности. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Помощь в судействе.

### **Информационные источники**

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. 5- 9 классы. М.: «ВАКО», 2010. – 397 с.

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./ В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2007. – 127 с.

Лях В.И. Физическая культура. Учебник.8-9 классы. М.: Просвещение, 2013. – 237 с.

### Календарно-тематическое планирование

Номер урока, дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
<b>Спортивные игры (16ч) Волейбол</b>						
1 ч. 1. 02.09	Техника безопасности при игре в волейбол.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Выучить правила техники безопасности по волейболу
2. 06.09	Стойки и передвижения игрока.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Выучить правила техники безопасности по волейболу
3. 07.09	Передача мяча сверху двумя руками.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету
4. 09.09	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету
5. 13.09	Нападающий удар при встречных передачах.	Совершенствования	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 нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. РК: История развития комплекса «Готов к труду и обороне»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3
6. 14.09	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра	Совершенствования	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 нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
7. 16.09	Игра в нападение через 3-ю зону.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
8. 20.09	Передача мяча сверху двумя руками,	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Оценка техники	Комплекс 3

	стоя спиной к цели.	ванный	встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	применять в игре технические приемы	нижней прямой подачи	
9. 21.09	Прием мяча снизу в группе.	Совершенство		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		Комплекс 3
10. 23.09	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	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. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
11. 27.09	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	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. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. РК: Дисциплины, входящие в комплекс «Готов к труду и обороне»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы и тактические действия	Текущий	Комплекс 3
12. 28.09	Технические приемы и тактические действия в волейболе	Совершенство		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
13. 30.09	Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Совершенство	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
14. 04.10	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	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 нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей. Жесты судей. Судейство	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету
15. 05.10	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Учетный		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выполнения	Комплекс 3
16. 07.10	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Учебная игра. Помощь в судействе.	Совершенство	Развитие координационных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Учебная игра. Помощь в судействе. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выполнения	Комплекс 3
<b>Спортивные игры (12 ч) Футбол</b>						
17.	Футбол. Правила	Изучени	Правила ТБ при игре в футбол. Развитие	<i>Уметь:</i> играть в футбол	Текущий	Выучить

11.10	техники безопасности при игре в футбол	е нового материала	координационных качеств. ОРУ	по упрощенным правилам		правила техники безопасности по футболу
18. 12.10	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Развитие координационных качеств. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
19-20. 14.10 18.10	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Комплексный	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
21. 19.10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Комплексный			Текущий	Комплекс 3
22. 21.10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Комплексный	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). ОРУ РК: Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» по ступеням	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
23. 25.10	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Комплексный	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
24. 26.10	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	Комплексный	Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
25. 28.10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комплексный	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие координационных	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

			качеств. Правила соревнований			
2 ч. 26. 08.11	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Комплексный	Освоение тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
27. 09.11	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Совершенствованное	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
28. 11.11	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	Учетный	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Комплекс 3
<b>Гимнастика (17 ч)</b>						
<b>Висы. Строевые упражнения (4 ч)</b>						
29. 15.11	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Изучение нового материала	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Выучить правила техники безопасности по гимнастике
30. 16.11	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	Изучение нового материала	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.) РК: Значение комплекса «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Выучить правила техники безопасности по гимнастике
31. 18.11	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Подготовиться к зачету
32. 22.11	Подтягивания в висе.	Учетный	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Подтягивания в висе: М: «5»-10р.; «4»-8р.; «3»-6р.; д.: «5»- 16 р.; «4»-12р.; «3»-8 р.	Комплекс 2
<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (4 ч)</b>						
33. 23.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два	Текущий	Комплекс 2

			приема	приема		
34. 25.11	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2
35. 29.11	Лазание по канату в два приема.	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Подготовиться к зачету
36. 30.11	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема.	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2
Акробатика (5 ч)						
37. 02.12	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке.	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2
38. 06.12	Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2
39. 07.12	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2
40. 09.12	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Подготовиться к зачету
41. 13.12	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. РК: Физическая культура и олимпийское движение в России РК: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2
Элементы единоборств (4 ч)						
42. 14.12	Виды единоборств. Правила поведения	Комплексный	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных	Текущий	Комплекс 2

	учащихся во время занятий	сный	на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой медицинской помощи при травмах	элементов		
43. 16.12	Стойки и передвижения в стойке. Упражнения по овладению приёмами страховки	Комплек сный	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
44. 20.12	Силовые упражнения и единоборства в парах	Комплек сный	Силовые упражнения и единоборства в парах. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
45. 21.12	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Комплек сный	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка (17 ч)</b>						
46. 23.12	Техника безопасности при занятиях лыжами.	Изучение нового материала	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.	Текущий	Выучить правила техники безопасности по лыжам
47. 27.12 3 ч. 48. 13.01	Попеременный четырехшажный ход	Комплек сный	Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс 2
49-50. 17.01 18.01	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Комплек сный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом	Текущий	Подготовиться к зачету
51. 20.01	Техника выполнения конькового хода	Соверше нст- зования	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения конькового хода	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом	Техника выполнения	Комплекс 2
52. 24.01	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	Соверше нст- зования	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом	Техника выполнения	Комплекс 2
53. 25.01	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	Соверше нст- зования	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом	Техника выполнения	Комплекс 2

54. 27.01	Спуски на склонах. Повороты на месте махом.	Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски на склонах. Повороты на месте махом.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	Комплекс 2
55. 31.01	Передвижение на лыжах в медленном темпе 4,5км.	Совершенствования	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах в медленном темпе 4,5км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Техника выполнения	Комплекс 2
56-57. 01.02 03.02	Передвижение на лыжах в медленном темпе 5км.	Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах в медленном темпе 5км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	Комплекс 2
58. 07.02	Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км.	Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	Комплекс 2
59. 08.02	Передвижение на лыжах в быстром темпе 5км.	Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах в быстром темпе 5км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	Подготовиться к зачету
60. 10.02	Соревнование на дистанции до 5 км.	Учетный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Соревнование на дистанции до 5км	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе		Комплекс 2
61. 14.02	Соревнование на дистанции до 5 км.	Учетный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Соревнование на дистанции до 5км	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе		Комплекс 2
62. 15.02	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски на склонах. Повороты на месте махом.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (15 ч) Баскетбол</b>						
63. 17.02	Основные этапы развития физической культуры в России	Изучение нового материала	Основные этапы развития физической культуры в России Олимпийские игры современности		Текущий	Комплекс 3
64. 21.02	Техника безопасности при игре в баскетбол.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Выучить правила техники безопасности по баскетболу
65. 22.02	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
66. 28.02	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий	Комплекс 3

			сменой места. Учебная игра	технические приемы		
67. 01.03	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
68. 03.03	Позиционное нападение со сменой мест.	Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету
69. 07.03	Штрафной бросок.	Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3
70. 10.03	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий Текущий	Комплекс 3
71. 14.03	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра	Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		Подготовиться к зачету
72. 15.03	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча	Комплекс 3
73. 17.03	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
4 ч. 74-75. 28.03 29.03	Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4x3). Учебная игра. РК: Олимпийские игры. Концепция честного спорта. Допинг.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
76. 31.03	Позиционное нападение и личная защита	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3

	защита в игровых взаимодействиях		от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра	применять в игре технические приемы		
77-78. 04.04 05.04	Взаимодействие трех игроков в нападении.	Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету
79-80. 07.04 11.04	Учебная игра в баскетбол	Учетный	Технические приемы и командно-тактические действия. Терминология избранной игры. Техника безопасности. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Помощь в судействе	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники игры	Комплекс 3

### Легкая атлетика (20 ч)

#### Барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Бег на короткие дистанции (7 ч)

81. 12.04	Техника безопасности в спортивном зале при занятиях легкой атлетикой.	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. РК: Слагаемые здорового образа жизни	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Выучить правила техники безопасности по легкой атлетике
82. 14.04	Эстафетный бег. Барьерный бег. Специальные беговые упражнения	Совершенство	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
83. 18.04	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	Изучение нового материала	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Финиширование.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Приготовиться к зачету
84. 19.04	Бег на результат.	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» — 9,1 с; д.: «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.	Комплекс 1
85. 21.04	Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег с гандикапом, кросс до 3 км	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Основы туристской подготовки. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км	<i>Уметь:</i> выполнять лёгкоатлетические упражнения	Текущий	Комплекс 1

#### Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч)

86. 25.04	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;	Текущий	Комплекс 1
--------------	---------------------------------------	-------------	---	--	---------	------------

	Отталкивание. Приземление.		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	метать мяч на дальность с места и с разбега		
87. 26.04	Метание мяча на дальность с разбега.	Комплексный	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши до 18 м, девушки 12-14 м)	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Подготовиться к зачету
88. 28.04	Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. РК: Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 42 (380см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1
Бег на длинные дистанции (3ч)						
89. 02.05	Бег на длинные дистанции	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Подготовиться к зачету
90. 03.05	Бег. Специальные беговые упражнения.	Комплексный	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Приготовиться к зачету
91. 05.05	Бег на длинные дистанции результат.	Учетный	Бег (2000м-м. и 1500м – д) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 4
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч)						
92-93. 10.05 12.05	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»;	Техника выполнения	Комплекс 4
94. 16.05	Метание набивного мяча двумя руками из различных исходных положений	Комплексный	Метание набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2 кг) двумя руками из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	Текущий	Приготовиться к зачету
95. 17.05	Метание набивного мяча с места и с двух шагов вперед-вверх	Комплексный	Метание набивного мяча с места и с двух шагов вперед-вверх. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	Текущий	Приготовиться к зачету
96. 19.05	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Учетный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность. РК: Характеристика типовых травм, приёмы и правила оказания самопомощи и первой медпомощи при травмах	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч	Техника выполнения	Комплекс 4
97-98. 23.05 24.05	Элементы техники национальных видов спорта	Комплексный	Элементы техники национальных видов спорта. Городки. Русская лапта	включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	Текущий	Комплекс 4
99-102. 26.05 30.05	Повторение изученного по теме «Волейбол»					

31.05						
-------	--	--	--	--	--	--