Утверждаю

 Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Чавкина В.Н.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г

 Рассмотрено Согласовано

 на заседании РМО Зам. директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 учителей физической культуры Жукова С.Л.

 протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

9 класс

на 2013 – 2014 учебный год

 Составил: Жуков А.М

 учитель физической культуры

(второй категории)

 МБОУ Спасская СОШ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе но физической культуре для учащихся 9классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: в 9 классе 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | 9 Класс |
|  |  |  |
| 1 | **Базовая часть** | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Единоборства | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 18 |
|  | Итого | 102 |

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

**1.1. Естественные основы.**

*9**класс.*Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершен­ствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. **Культурно-исторические основы.**

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

**1.4. Приемы закаливания.**

*9 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правша, дозировка).*

Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8 Единоборства**

9 классы. Занятия единоборствами включают в себя: овладение техникой приемов, на развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание учебного материала |  | Д/З |
| **Легкая атлетика 11 чаов** |  |  |
| 1 | Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн.Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | комплекс 1 |
| 2 | Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью  | комплекс 1 |
| 3 | Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью  | комплекс 1 |
| 4 | Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег(у). Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью  | комплекс 1 |
| 5 | Учетный. Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | комплекс 1 |
| 6 | Комплексный. Прыжок в длину способом  «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Умет прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега | комплекс 1 |
| 7 | Комплексный. Прыжок в длину способом  «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Умет прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега | комплекс 1 |
| 8 | Учетный. Прыжок в длину на результат.Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Умет прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбегаОценка техники метания мяча | комплекс 1 |
| 9 | Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. | Уметь пробегать дистанцию 2000м. | комплекс 1 |
| 10 | Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. | Уметь пробегать дистанцию 2000м. | комплекс 1 |
| 11 | Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. | Уметь пробегать дистанцию 2000м. | комплекс 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) 18 часов** |
| 1/12 | Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 2/13 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 3/14 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 4/15 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техникипередачи  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | комплекс 2 |
| 5/16 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 6/17 | Комплексный. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 7/18 | Комплексный. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 8/19 | Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 9/20 | Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 10/21 | Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техникинападающего удара при встречных  передачах. | комплекс 2 |
| 11/22 | Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 12/23 | Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 13/24 | Комбинированный. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техникинижней прямой подачи | комплекс 2 |
| 14/25 | Комбинированный. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техникинижней прямой подачи | комплекс 2 |
| 15/26 | Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 16/27 | Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 17/28 | Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 18/29 | Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| **Гимнастика 18 часов** |  |  |
| 1/30 | Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колоне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. | комплекс 3 |
| 2/31 | Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колоне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. | комплекс 3 |
| 3/32 | Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колоне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. | комплекс 3 |
| 4/33 | Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колоне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. | комплекс 3 |
| 5/34 | Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колоне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.  | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. Выполнение на технику подъем переворотом. Подтягивание в висе | комплекс 3 |
| 6/35 | Комплексный. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. | комплекс 3 |
| 7/36 | Совершенствования. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. | комплекс 3 |
| 8/37 | Совершенствования. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. | комплекс 3 |
| 9/38 | Совершенствования. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. | комплекс 3 |
| 10/39 | Совершенствования. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. | комплекс 3 |
| 11/40 | Учетный. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату 6 м – 12 с (м) | комплекс 3 |
| 12/41 | Изучение нового материала. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | комплекс 3 |
| 13/42 | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | комплекс 3 |
| 14/43 | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | комплекс 3 |
| 15/44 | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | комплекс 3 |
| 16/45 | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | комплекс 3 |
| 17/46 | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | комплекс 3 |
| 18/47 | Учетный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов. Выполнение на оценку технику акробатических элементов | комплекс 3 |
| **Лыжная подготовка 18 часов** |  |  |
| 1/48 | Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму  | комплекс 1 |
| 2/49 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.  | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. | комплекс 1 |
| 3/50 | Совершенствование.СУ Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.  | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. | комплекс 1 |
| 4/51 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | комплекс 1 |
| 5/52 | Совершенствование .С.У.Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | комплекс 1 |
| 6/53 | Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | комплекс 1 |
| 7/54 | Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | комплекс 1 |
| 8/55 | Изучение нового материала. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.  | Уметь передвигаться попеременнмй четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.  | комплекс 1 |
| 9/56 | Совершенствование .С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться попеременнмй четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.  | комплекс 1 |
| 10/57 | Совершенствование. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Уметь передвигаться попеременнмй четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь. | комплекс 1 |
| 11/58 | Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации | Уметь передвигаться попеременнмй четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона | комплекс 1 |
| 12/59 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты | Уметь передвигаться попеременнмй четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. | комплекс 1 |
| 13/60 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъемв гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом. | комплекс 1 |
| 14/61 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом Игра «Как по часам». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом | комплекс 1 |
| 15/62 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом | комплекс 1 |
| 16/63 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Преодоление контруклона. Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости. | Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом». | комплекс 1 |
| 17/64 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием». | Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контр уклона. | комплекс 1 |
| 18/65 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием». | Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контр уклона.  | комплекс 1 |
| **Единоборства 9 часов** |  |  |
| 1/66 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. | Фронтальный опрос | комплекс 1 |
| 2/67 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | комплекс 1 |
| 3/68 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | комплекс 1 |
| 4/69 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | комплекс 1 |
| 5/70 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | комплекс 1 |
| 6/71 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | комплекс 1 |
| 7/72 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | комплекс 1 |
| 8/73 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | комплекс 1 |
| 9/74 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | комплекс 1 |
| **Спортивные игры (Баскетбол) 18 часов** |  |  |
| 1/75 | 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 мест. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 2/76 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 3/77 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б. |  | комплекс 2 |
| 4/78 | Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б |  | комплекс 2 |
| 5/79 | Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б |  | комплекс 2 |
| 6/80 | Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 7/81 | 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 2х2,3х3.. Учебная игра.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 8/82 | 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 2х2,3х3.. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 9/83 | Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 10/84 | Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б. |  | комплекс 2 |
| 11/85 | 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 2х2,3х3.. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техникиброска одной рукой от плеча в прыжке | комплекс 2 |
| 12/86 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок(у). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3.. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 13/87 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 14/88 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 15/89 | КомплексныйСочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 16/90 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| 17/91 | Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. |  |  |
| 18/92 | Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | комплекс 2 |
| **Легкая атлетика 10 часов** |  |  |
| 1/93 | Инструктаж по ТБ.Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения.Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | комплекс 2 |
| 2/94 | Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | комплекс 2 |
| 3/95 | Учетный. Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. | комплекс 2 |
| 4/96 | Комплексный. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта |   | комплекс 2 |
| 5/97 | Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного |  | комплекс 2 |
| 6/98 | Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.  |  |  |
| 7/99 | Учетный. Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости. |  | комплекс 2 |
| 8/100 | Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов. | комплекс 1 |
| 9/101 | Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов. | комплекс 1 |
| 10/102 | Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов. | комплекс 1 |