

-Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»
Руднянского муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Панова А.Ю. Панова
« 01 » 09 20 17 г.

«Утверждаю»



Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 9 класса

Составитель: учитель физической культуры
Курчашова Наталья Николаевна

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

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол – во часов	№ урока	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	8ч	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. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			5	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		
			6	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		
			7	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		
			8	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1		

	Прыжок в длину, метание малого мяча	4 ч	9	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		
			10	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		
			11	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		
			12	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 разбега Оценка техники метания мяча	Мальчики 420-400 – 380. Девочки 380-360-340.	комплекс 1		
	Бег на средние дистанции	3ч	13	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1		
			14	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1		
			15	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20. Девочки 7.30.- 8.30-9.00	комплекс 1		
Спортивные игры	Баскетбол	12 ч	16	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		
			17	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и	Уметь играть в волейбол по упрощенным		комплекс 2		

		бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	правилам. Применять в игре технические приемы.			
18	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		
19	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		
20	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		
21	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 техники броска одной рукой от плеча в прыжке		комплекс 2		
22	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 4х4,3х3.. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
23	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		

			24	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		
			25	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		
			26	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		
			27	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		
Гимнастика	Висы Строевые упражнения	7 ч	28	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. 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 вися.		комплекс 3		
			29	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. 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 вися.		комплекс 3		
			30	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в вися.		комплекс 3		

			и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.					
		31	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне 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		
		32	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне 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		
		33	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне 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		
		34	Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне 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	Мальчики 10-5;8-4; 6-3. Девочки 16-12-8	комплекс 3		
Опорный прыжок, строевые упражнения, лазанье	7 ч	35	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. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		36	Совершенствования. 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. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь		комплекс 3		

				лазать по канату в два приема.			
		37	Совершенствования. 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. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3	
		38	Совершенствования. 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. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3	
		39	Совершенствования. 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. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3	
		40	Совершенствования. 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. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3	
		41	Учетный. 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.	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	
Акробатика	7 ч	42	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	

			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		
			44	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		
			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		
			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		
			47	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		
			48	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	Лыжные ходы Учить: передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Переход с	15 ч	49	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		

попеременных ходов на одновременные.	50	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		
	51	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		
	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 попыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
	53	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 попыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
	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 попыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
	55	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 попыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
	56	Изучение нового материала. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом.		комплекс 1		

		спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.				
	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.	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
	58	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 попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь.		комплекс 1		
	59	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 попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		
	60	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 попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		

		61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1		
		62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1		
		63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1		
Подъемы Учить: подъем в гору скользящим шагом.	3ч	64	Изучение нового материала. 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		
		65	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		
		66	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		
Торможение. Учить: торможению «плугом» Повороты	3ч	67	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		

	Учить:преодолен ию контруклона.		68	Комбинированный. С.У. передвижение по среднeperесеченной 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 контруклона.			комплекс 1		
			69	Комбинированный. С.У. передвижение по среднeperесеченной 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 контруклона.	М. Д. 5-16.00 17.00 4-16.30 18.00 3-17.30 19.00		комплекс 1		
Спортивные игры	Волейбол	15 ч	70	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		
			71	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		
			72	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 техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах			комплекс 2		
			73	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		
			74	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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.			комплекс 2		

		сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.				
75	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		
76	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		
77	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 техники нападающего удара при встречных передачах.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	комплекс 2		
78	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		
79	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 техники нижней прямой подачи		комплекс 2		
80	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 техники нижней прямой подачи		комплекс 2		

			81	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		
			82	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		
			83	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		
			84	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		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6ч	85	Комплексный. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			86	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			87	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		

				Развитие выносливости. История отечественного спорта.					
			88	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.			комплекс 1	
			89	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.			комплекс 1	
			90	Учетный. Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Мальчики 16.00-17.00- 18.00. Девочки 10.30-11.30.- 12.30		комплекс 1	
<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч	91	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 1	
			92	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 1	
			93	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 1	
			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 1	
			95	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 1	

		96	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 1			
		97	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 1			
		98	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 Девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1			
	Прыжок в высоту, метание малого мяча в неподвижную цель	4 ч	99	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание 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		
			100	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание 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		
			101	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание 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		
			102	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учет техники выполнения прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1		