

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО на заседании  
ШМО учителей начальных классов,  
физической культуры, технологии и ОБЖ  
 Пропп Т.Б.  
Протокол № 1  
От «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Плесовских Т.Я.  
От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
 Сивухо А.М.  
От «31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Предмет     | Физическая культура |
| Учебный год | 2021-2022           |
| Класс       | 9б                  |

Учитель: Артамонов А.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 9 класса.

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по предмету физическая культура для 9 класса составлена на основе:

1. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644) с изменениями от 31.12.2015 г. № 1577.
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федеральных перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.
3. Учебный план, утвержденный приказом по школе от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
4. Программы по физической культуре, выбранной общеобразовательным учреждением: авторской программы М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс, без изменений. Общий объем учебного времени 102 часа.

В форме интегрированного модуля рассматривается вопрос **здоровьесбережение** в объеме 10 часов.

**Цель:** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## Тематический план

| № п/п | Раздел, тема      | Количество часов |
|-------|-------------------|------------------|
| 1.    | Легкая атлетика   | 24               |
| 2.    | Гимнастика        | 12               |
| 3.    | Баскетбол         | 24               |
| 4.    | Волейбол          | 24               |
| 5.    | Лыжная подготовка | 18               |
| 6.    | Основы знаний     | В процессе урока |
|       | Итого             | 102              |

Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 9 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

**Количественные критерии успеваемости** определяют динамику уровня физической. подготовленности, складывающегося из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает динамику в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

| Оценка 5 (12,13,14)                                                                                                                                                                                                                               | Оценка 4 (9,10, П)                                                                                                 | Оценка 3 (б, 7, 8)                                                                                                                                                                                                | Оценка 2 (5-1)                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Движение <b>или</b> отдельные его элементы <b>выполнены</b> правильно, с соблюдением всех требования, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, сдано, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность <b>движения</b> , его | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | /Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Средства контроля в форме зачетов с указанными нормативами.**

| Контрольные упражнения           | <i><b>оценка</b></i>   |                 |                 |                       |                 |                 |
|----------------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-----------------|
|                                  | <i><b>мальчики</b></i> |                 |                 | <i><b>девочки</b></i> |                 |                 |
|                                  | <i><b>5</b></i>        | <i><b>4</b></i> | <i><b>3</b></i> | <i><b>5</b></i>       | <i><b>4</b></i> | <i><b>3</b></i> |
| Бег 60 м                         | 8,6                    | 8,9             | 9,1             | 9,1                   | 9,3             | 9,7             |
| Бег 2000 м                       | 8,30                   | 9,00            | 9,20            | 10,20                 | 12,00           | 13,00           |
| Прыжок в длину                   | 4,30                   | 380             | 330             | 370                   | 330             | 290             |
| Подтягивание из виса, виса лежа. | 10                     | 8               | 7               | 5                     | 12              | 16              |
| Бег на лыжах 3 км                | 17,30                  | 18,00           | 19,00           | 19,30                 | 20,00           | 21,30           |
| Прыжок в высоту                  | 130                    | 120             | 110             | 115                   | 110             | 100             |
| Метание мяча                     | 45                     | 40              | 31              | 28                    | 23              | 18              |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований. *Основы здорового образа жизни, правила личной гигиены. Основные этапы развития физической культуры в России. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности*

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО), совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.*

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, *перевороты*, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. *Опорные прыжки* через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника *спортивной ходьбы*<sup>1</sup>, бега на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерного*, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе.

Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

*Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.*



## **Волейбол**

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**

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.

## **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Осуществлять движения рук, ног , туловища без предметов и с предметами.

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

## **Легкая атлетика**

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

## **Лыжная подготовка**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Подготовка мест занятий

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Требования к уровню подготовки.**

### **Знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- Техника безопасности при занятиях, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

### **Уметь:**

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию физических способностей, коррекция осанки и телосложения.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

### Демонстрировать

Оценка уровня индивидуального развития основных физических качеств 6 класс

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест)        | Мальчики           |                     |                     | Девочки            |                     |                     |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
|                        |                                      | Низкий<br>Оценка-3 | Средний<br>Оценка-4 | Высокий<br>Оценка-5 | Низкий<br>Оценка-3 | Средний<br>Оценка-4 | Высокий<br>Оценка-5 |
| Скоростные             | Бег 30 м с                           | 5,5                | 5,3-4,9             | 4,5                 | 6,0                | 5,8-5,3             | 4,9                 |
| Координационные        | Челночный бег 3x10м                  | 8,6 и выше         | 8,4-8,0             | 7,7 и ниже          | 9,7 и выше         | 9.3-9.8             | 8.5 и ниже          |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см           | 175                | 190-205             | 220                 | 155                | 165-185             | 205                 |
| Выносливость           | 6 минутный бег, м.                   | 110                | 125,-1350           | 1500                | 900                | 1050-1200           | 1300                |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см. | 4                  | 8-10                | 12                  | 7                  | 12-14               | 20                  |

|         |                                                                                                                                         |   |     |    |   |       |    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|----|---|-------|----|
| Силовые | Подтягивание на<br>высокой перекладине из<br>виса . кол раз,<br>(юноши)на низкой<br>перекладине из виса<br>лежа на кол раз<br>(девушки) | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|----|---|-------|----|

# Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) V. Ступень (возрастная группа от 16 до 18 лет)

| № п/п                          | Испытания (тесты)                                                                 | Нормативы |            |         |           |            |         |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|
|                                |                                                                                   | Юноши     |            |         | Девушки   |            |         |
|                                |                                                                                   | бронзовый | серебряный | золотой | бронзовый | серебряный | золотой |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                   |           |            |         |           |            |         |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)                                                                   | 4,9       | 4,7        | 4,4     | 5,7       | 5,5        | 5,0     |
|                                | или бег на 60 м (с)                                                               | 8,8       | 8,5        | 8,0     | 10,5      | 10,1       | 9,3     |
|                                | или бег на 100 м (с)                                                              | 14,6      | 14,3       | 13,4    | 17,6      | 17,2       | 16,0    |
| 2.                             | Бег на 2000 м (мин, с)                                                            | -         | -          | -       | 12,0      | 11,20      | 9,50    |
|                                | Или бег на 3000 м (мин, с)                                                        | 15,0      | 14,30      | 12,40   | -         | -          | -       |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                      | 9         | 11         | 14      | -         | -          | -       |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)        | -         | -          | -       | 11        | 13         | 19      |
|                                | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                             | 15        | 18         | 33      | -         | -          | -       |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)               | 27        | 31         | 42      | 9         | 11         | 16      |
| 4.                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ( от уровня скамьи – см) | +6        | +8         | +13     | +7        | +9         | +16     |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                   |           |            |         |           |            |         |
| 5.                             | Челночный бег 3х10 м (с)                                                          | 7,9       | 7,6        | 6,9     | 8,9       | 8,7        | 7,9     |
| 6.                             | Прыжок в длину с разбега (см)                                                     | 375       | 385        | 440     | 285       | 300        | 345     |
|                                | Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)                               | 195       | 210        | 230     | 160       | 170        | 185     |
| 7.                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)          | 36        | 40         | 50      | 33        | 36         | 44      |
| 8.                             | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                       | 27        | 29         | 35      | -         | -          | -       |
|                                | весом 500 г (м)                                                                   | -         | -          | -       | 13        | 16         | 20      |
| 9.                             | Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                                        | -         | -          | -       | 20.00     | 19.00      | 17.00   |
|                                | Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                        | 27.30     | 26.10      | 24.00   | -         | -          | -       |

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                              |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                           | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                                                                                   | -     | -     | -     | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
|                                                                                                                                                                           | или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                                                                                   | 26.30 | 25.30 | 23.30 | -     | -     | -     |
| 10.                                                                                                                                                                       | Плавание на 50 м ( мин, с)                                                                                                                   | 1.15  | 1.05  | 0.50  | 1.28  | 1.18  | 1.02  |
| 11.                                                                                                                                                                       | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |
|                                                                                                                                                                           | Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»                                                          | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
| 12.                                                                                                                                                                       | Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13.                                                                                                                                                                       | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)                                                              | 10    |       |       |       |       |       |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                                                                         |                                                                                                                                              | 13    | 13    | 13    | 13    | 13    | 13    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |                                                                                                                                              | 7     | 8     | 9     | 7     | 8     | 9     |

**Перечень учебно-методического и материально технического обеспечения:**

| №<br>п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Основная литература для учителя                                                                                        |
| 1.1.     | Стандарт начального общего образования по физической культуре 2006г                                                    |
| 1.2.     | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010. |
| 1.3.     | Виненков.В.И Календарно –тематическое планирование по трехчасовой программе. Волгоград2010 г.                          |

|      |                                                                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре                                                                                                 |
| 2.   | Дополнительная литература для учителя                                                                                                    |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»                                             |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.                                               |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.                                                 |
| 2.4. | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.                                                    |
| 2.6. | Киселев.П.А Киселева.С.Б Справочник учителя физической культуры Волгоград 2010.                                                          |
| 3.   | Дополнительная литература для обучающихся                                                                                                |
| 3.1  | В.И.Лях физическая культура 8 – 9 классы                                                                                                 |
| 3.2  | М.Я. Виленский физическая культура 5-6-7 классы                                                                                          |
| 3.3  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.                                     |
| 4.   | Технические средства обучения                                                                                                            |
| 4.1. | Ноутбук                                                                                                                                  |
| 4.2. | Аудиозаписи                                                                                                                              |
| 5.   | Учебно-практическое оборудование                                                                                                         |
| 5.1. | Бревно гимнастическое                                                                                                                    |
| 5.2. | Козел гимнастический                                                                                                                     |
| 5.3. | Канат для лазанья                                                                                                                        |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная)                                                                                                |
| 5.5. | Стенка гимнастическая                                                                                                                    |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)                                                                                             |

|       |                                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.7.  | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 5.8.  | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч( мягкий).мячи - баскетбольные, волейбольные, футбольные        |
| 5.9.  | Палка гимнастическая                                                                                |
| 5.10. | Скакалка детская                                                                                    |
| 5.11. | Мат гимнастический                                                                                  |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик                                                                     |
| 5.13. | Кегли                                                                                               |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский                                                                           |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту                                                                         |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту                                                                         |
| 5.19. | Рулетка измерительная                                                                               |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям                                                      |
| 5.21. | Лыжи (с креплениями и палками)                                                                      |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный                                                                     |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей                                                                |
| 5.24. | Сетка волейбольная                                                                                  |
| 5.25. | Аптечка                                                                                             |



**9 класс**

| № уро<br>ка | Задачи раздела                                                                                                                                                                     | Тема урока                                                                   | Кол-во часов | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                     | Требования к уровню подготовки                                                                                                                                                                                                                                     | Вид контроля                | Домашнее задание | Дата проведения |      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|------|
|             |                                                                                                                                                                                    |                                                                              |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |                  | план            | факт |
| 1           | Овладение техникой спринтерского бега и бега на средние дистанции, передачи и приема эстафетной палочки, прыжка в длину с разбега и метания мяча. Развитие скорости и выносливости | Инструктаж по ТБ по Т.Б. на уроках по легкой атлетике                        | 1            | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.                                                                                                                                          | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки, прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега, пробегать дистанции. 2000 м.<br><br>Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | текущий                     | Комплекс № 1     | 4.09            |      |
| 2           |                                                                                                                                                                                    | Низкий старт<br>Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты. | 1            | <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    | текущий                     | Комплекс № 1     | 5.09            |      |
| 3           |                                                                                                                                                                                    | Эстафетный бег.<br>Развитие быстроты                                         | 1            | <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    | текущий                     | Комплекс № 1     | 6.09            |      |
| 4           |                                                                                                                                                                                    | Бег на результат 60 м<br><br><b>Подготовка к сдаче ГТО</b>                   | 1            | <b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО).</b> Бег на 60 м . специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Контрольный норматив</b> | Комплекс № 1     | 10.09           |      |

|   |  |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                               |              |       |  |
|---|--|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|--------------|-------|--|
|   |  |                                                                                    |   | качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                               |              |       |  |
| 5 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.         | 1 | <i><b>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега.</b></i> Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. История отечественного спорта.                                                                                  |  | текущий                       | Комплекс № 1 | 12.09 |  |
| 6 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» . Совершенствование техники прыжка в высоту. | 1 | <i><b>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега.</b></i> Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. История отечественного спорта.                                                                                            |  | . текущий                     | Комплекс № 1 | 13.09 |  |
| 7 |  | Прыжок в длину на результат.<br><br><b>Подготовка к сдаче ГТО</b>                  | 1 | <i><b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО).</b></i> Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов <b>на результат ГТО.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. |  | <b>Контрольный норматив</b>   | Комплекс № 1 | 18.09 |  |
| 8 |  | Метание мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.                     | 1 | <i><b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО).</b></i> Метание мяча <b>на результат ГТО.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие                                                                             |  | . <b>Контрольный норматив</b> | Комплекс № 1 | 19.09 |  |

|    |  |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |         |              |       |  |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------|-------|--|
|    |  | Подготовка к сдаче ГТО                                                                |   | выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |         |              |       |  |
| 9  |  | Бег в равномерном темпе 15 минут.<br>Развитие выносливости.<br>Подготовка к сдаче ГТО | 1 | <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)». Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.</i> |  | текущий | Комплекс № 1 | 21.09 |  |
| 10 |  | Бег в равномерном темпе 15 минут<br>Подготовка к сдаче ГТО                            | 1 | <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)». Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.</i> |  | текущий | Комплекс № 1 | 25.09 |  |
| 11 |  | Бег в равномерном темпе 15 минут<br>Подготовка к сдаче ГТО                            | 1 | <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)». Бег в равномерном темпе 15 минут.</i>                                                                         |  | текущий | Комплекс № 1 | 26.09 |  |

|    |                                                                                          |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                      |              |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|-------|--|
|    |                                                                                          |                                                                                                                |   | Специальные беговые упражнения.<br>Спортивные игры. Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                      |              |       |  |
| 12 |                                                                                          | Бег 2000 м<br><b>Подготовка к сдаче ГТО</b>                                                                    | 1 | <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО). Бег 2000 м на результат ГТО</i> (Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. |                                                                                       | Контрольный норматив | Комплекс № 1 | 27.09 |  |
| 13 | Освоение технических приемов, владение мячом, тактических действий в нападении и защите. | Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу                                                                     | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                                            | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | текущий              | Комплекс № 2 | 2.10  |  |
| 14 | Развитие координационных способностей                                                    | Сочетание, приемов передач, ведения и бросков.<br>Совершенствование технических приемов.<br>Развитие ловкости. | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.                      |                                                                                       | текущий              | Комплекс № 2 | 3.10  |  |
| 15 |                                                                                          | Бросок двумя руками от головы в прыжке.<br>Развитие силы.                                                      | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со                                                                                                                                                           |                                                                                       | текущий              | Комплекс № 2 | 4.10  |  |

|    |  |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |         |              |       |  |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------|-------|--|
|    |  |                                                                                          |   | сменой мест. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                           |  |         |              |       |  |
| 16 |  | Позиционное нападение со сменой мест.<br>Совершенствование тактических действий игроков. | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре баскетбол</b> Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. |  | текущий | Комплекс № 2 | 9.10  |  |
| 17 |  | Позиционное нападение со сменой мест<br>Совершенствование тактических действий игроков   | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, 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.                                                       |  | текущий | Комплекс № 2 | 10.10 |  |
| 18 |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке.<br>Совершенствование броска.                       | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, 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.                                                       |  | текущий | Комплекс № 2 | 11.10 |  |
| 19 |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых                                          | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре баскетбол</b> Сочетание                                                                                                                                                                   |  | текущий | Комплекс № 2 | 17.10 |  |

|    |  |                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                              |              |       |  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--------------|-------|--|
|    |  | взаимодействиях 2х2<br>Совершенствование<br>тактических действий<br>игроков                                                          |   | приемов передвижений и остановок,<br>приемов передач, ведения и бросков.<br>Бросок одной рукой от плеча в прыжке.<br>Штрафной бросок. Позиционное<br>нападение и личная защита в игровых<br>взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.                                                                                                                               |  |                                              |              |       |  |
| 20 |  | Позиционное<br>нападение и личная<br>защита в игровых<br>взаимодействиях 3х3<br>Совершенствование<br>тактических действий<br>игроков | 1 | <b>Совершенствование технических приемов<br/>и командно тактических действий в<br/>спортивной игре баскетбол</b> Сочетание<br>приемов передвижений и остановок,<br>приемов передач, ведения и бросков.<br>Бросок одной рукой от плеча в прыжке.<br>Штрафной бросок. Позиционное<br>нападение и личная защита в игровых<br>взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. |  | текущий                                      | Комплекс № 2 | 16.10 |  |
| 21 |  | Штрафной бросок.<br>Совершенствование<br>броска                                                                                      | 1 | Штрафной бросок. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | текущий                                      | Комплекс № 2 | 17.10 |  |
| 22 |  | Штрафной бросок.<br><br>Совершенствование<br>броска                                                                                  | 1 | Штрафной бросок. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | Техника<br>выполнения<br>штрафного<br>броска | Комплекс № 2 | 22.10 |  |
| 23 |  | Учебная игра.<br>Совершенствование<br>тактики игры.                                                                                  | 1 | Учебная игра. Развитие координационных<br>способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | текущий                                      | Комплекс № 2 | 24.10 |  |
| 24 |  | Учебная игра<br>Совершенствование<br>тактики игры                                                                                    | 1 | Учебная игра. Развитие координационных<br>способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | текущий                                      | Комплекс № 2 | 25.10 |  |

|    |                                                                                        |                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |              |       |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|-------|-------|
| 25 | Освоение строевых приемов, акробатических и гимнастических элементов, опорного прыжка, | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики                                                                   | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.                                                 | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, Выполнять стойку на голове и руках кувырок прыжком в упор присев с 3 шагов разбега, комбинацию из акробатических элементов | текущий                      | Комплекс № 2 | 6.11  | 6,11  |
| 26 | лазания по канату. Развитие скоростно-силовых способностей                             | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование строевых приемов.                | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | текущий                      | Комплекс № 2 | 7.11  | 7,11  |
| 27 |                                                                                        | Подъем переворотом силой. Развитие силы.                                                                  | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | текущий                      | Комплекс № 2 | 8.11  | 8,11  |
| 28 |                                                                                        | Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.<br><br><b>Подготовка к сдаче ГТО</b> | 1 | <b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО).</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе, сгибание и |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Контрольный норматив.</b> | Комплекс № 2 | 13.11 | 13,11 |

|    |  |                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |         |              |       |       |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------|-------|-------|
|    |  |                                                                                                                        |   | разгибание рук в упоре лежа на полу <b>на результат ГТО</b> . Подъем переворотом силой (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.                                                                                                                                                                 |  |         |              |       |       |
| 29 |  | Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину. Совершенствование опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | <b>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (мальчики). Боком через коня (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий | Комплекс № 2 | 14.11 | 14,11 |
| 30 |  | Опорный прыжок боком через коня<br><br>Совершенствование опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств           | 1 | <b>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (мальчики). Боком через коня (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий | Комплекс № 2 | 15.11 | 15,11 |
| 31 |  | Лазание по канату в                                                                                                    | 1 | Перестроение из колонны по одному в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Оценка  | Комплекс № 2 | 20.11 | 20,11 |



|    |  |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                     |              |       |  |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--------------|-------|--|
|    |  | два приема. Развитие силы.                                                                  |   | колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (мальчики). Боком через коня (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                          |  | техники лазания по канату – 6 м – 12 сек (мальчики) |              |       |  |
| 32 |  | Опорный прыжок<br><br>Совершенствование опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (мальчики). Боком через коня (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.                                      |  | Оценка техники выполнения опорного прыжка           | Комплекс № 2 | 21.11 |  |
| 33 |  | Из упора присев стойка на руках и голове                                                    | 1 | <b>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</b> Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  | текущий                                             | Комплекс № 2 | 22.11 |  |
| 34 |  | Кувырок назад в полушпагат. Совершенствование техники акробатических упражнений             | 1 | <b>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</b> Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.  |  | текущий                                             | Комплекс № 2 | 27.11 |  |

|    |                                                                                                                   |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |                                                    |              |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|-------|--|
|    |                                                                                                                   |                                                                                                 |   | Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                    |              |       |  |
| 35 |                                                                                                                   | Длинный кувырок с трех шагов разбега<br><br>Совершенствование техники акробатических упражнений | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.                                                                                                                             |                                                                            | текущий                                            | Комплекс № 2 | 28.11 |  |
| 36 |                                                                                                                   | Акробатическая комбинация<br><br>Совершенствование техники акробатических упражнений            | 1 | <b>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</b> Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |                                                                            | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс № 2 | 29.11 |  |
| 37 | Освоение технических приемов, владение мячом, тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением. Развитие силы.                  | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                                                                                                                                           | Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы. | текущий                                            | Комплекс № 2 | 4.12  |  |
| 38 |                                                                                                                   | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением Развитие силы                    | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                                                                                                                                           |                                                                            | текущий                                            | Комплекс № 2 | 5.12  |  |
| 39 |                                                                                                                   | Взаимодействие трех                                                                             | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            | текущий                                            | Комплекс № 2 | 6.12  |  |

|    |              |                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |         |              |       |  |
|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------|-------|--|
|    | способностей | игроков в нападении                                                                                   |   | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                                                                                        |  |         |              |       |  |
| 40 |              | Взаимодействие трех игроков в нападении. Совершенствование тактики игры в нападении.                  | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре баскетбол</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. |  | текущий | Комплекс № 2 | 11.12 |  |
| 41 |              | Взаимодействие трех игроков в нападении<br><br>Совершенствование тактики игры в нападении             | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением.<br>Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.                                                                                                                                |  | текущий | Комплекс № 2 | 12.12 |  |
| 42 |              | Взаимодействие трех игроков в нападении                                                               | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением.<br>Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                                       |  | текущий | Комплекс № 2 | 13.12 |  |
| 43 |              | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование тактики игры в нападении | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением.<br>Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                     |  | текущий | Комплекс № 2 | 18.12 |  |
| 44 |              | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование тактики игры в           | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением.<br>Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                     |  | текущий | Комплекс № 2 | 19.12 |  |

|    |                                                                          |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |         |              |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|--|
|    |                                                                          | нападении                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |         |              |       |  |
| 45 |                                                                          | Учебная игра.<br>Совершенствование взаимодействия игроков в игре. | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре баскетбол</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола. |                                                                                            | текущий | Комплекс № 2 | 20.12 |  |
| 46 |                                                                          | Учебная игра<br>Совершенствование взаимодействия игроков в игре   | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                                          |                                                                                            | текущий | Комплекс № 2 | 25.12 |  |
| 47 |                                                                          | Учебная игра<br>Совершенствование взаимодействия игроков в игре   | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                                          |                                                                                            | текущий | Комплекс № 2 | 26.12 |  |
| 48 |                                                                          | Учебная игра<br>Совершенствование взаимодействия игроков в игре   | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке в с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола.                                                                                                                 |                                                                                            | текущий | Комплекс № 2 | 27.12 |  |
| 49 | Научить основным способам передвижения на лыжах, перехода с хода на ход. | Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжам                             | 1 | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе. Инструктаж по ТБ. <b>Новое рождение древней традиции.</b>                                                                                                                               | Уметь применять лыжные хода на дистанции. Проходить дистанцию до 5 км в равномерном темпе. | Текущий | Комплекс № 3 | 15.01 |  |
| 50 |                                                                          | Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование                 | 1 | <b>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b> Попеременный четырехшажный ход. Прохождение                                                                                                                                                                   |                                                                                            | Текущий | Комплекс № 3 | 16.01 |  |

|    |                                                                               |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                   |              |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|--------------|-------|--|
|    | Прохождению дистанции до 5 км в среднем темпе, распределению сил на дистанции | техники лыжных ходов. Развитие выносливости.                                                                                              |   | дистанции 2 км в медленном темпе.<br><b>Новые олимпийские сказания.</b>                                                                                                                                                                                     |  |                                                   |              |       |  |
| 51 |                                                                               | Попеременный четырехшажный ход<br><br>Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости                                       | 1 | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе. <b>Строгие принципы.</b>                                                                                                                                                      |  | Техника попеременного четырехшажного хода.        | Комплекс № 3 | 17.01 |  |
| 52 |                                                                               | Лыжная гонка 1 км.<br><br><b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>                                                                             | 1 | <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО). Лыжная гонка 1 км.</i><br><br><b>Странные состязания.</b> |  | Д- 5.30-6.00-7.00 мин.<br>Юн -5.00-5.30-6.30 мин. | Комплекс № 3 | 22.01 |  |
| 53 |                                                                               | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход<br>Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости | 1 | <i>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</i> Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе. <b>«Особые» чемпионы»</b>                                                   |  | Текущий                                           | Комплекс № 3 | 23.01 |  |
| 54 |                                                                               | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход<br>Совершенствование                                             | 1 | <i>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</i> Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе. <b>Вновь в олимпийской</b>                                                  |  | Текущий                                           | Комплекс № 3 | 24.01 |  |

|    |  |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                        |              |       |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--------------|-------|--|
|    |  | техники лыжных ходов. Развитие выносливости                                                                                               |   | <b>семье.</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                        |              |       |  |
| 55 |  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход<br>Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости | 1 | <i><b>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b></i> Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. <b>Второй старт.</b>                                                                |  | Техника перехода с одного хода на другой               | Комплекс № 3 | 29.01 |  |
| 56 |  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход<br>Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости | 1 | <i><b>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b></i> Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. <b>Мельбурн победный.</b>                                                            |  | Текущий                                                | Комплекс № 3 | 30.01 |  |
| 57 |  | Лыжная гонка 2 км.<br><br><b>Подготовка к сдаче норм ГТО</b>                                                                              | 1 | <i><b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО).</b></i> Лыжная гонка 2 км.<br><br><b>Первый олимпийский чемпион</b> |  | Д- 12.30-13.00-14.00 мин<br>Юн- 11.30-12.00-13.00 мин. | Комплекс № 3 | 31.01 |  |

|    |  |                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                     |  |                                          |              |       |  |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|--------------|-------|--|
|    |  |                                                                                                      |   | Тюменской области.                                                                                                                                                                                  |  |                                          |              |       |  |
| 58 |  | Преодоление контруклона. Совершенствовании е техники преодоления контруклона.                        | 1 | <i>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</i> Преодоление контруклона. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км. <b>Олимпийские чемпионы Тюменской области.</b> |  | Текущий                                  | Комплекс № 3 | 5.02  |  |
| 59 |  | Преодоление контруклона Совершенствовании е техники преодоления контруклона                          | 1 | <i>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</i> Преодоление контруклона. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.                                                |  | Текущий                                  | Комплекс № 3 | 6.02  |  |
| 60 |  | Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости | 1 | Преодоление контруклона. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.                                                                                                        |  | Техника преодоления контруклона          | Комплекс № 3 | 7.02  |  |
| 61 |  | Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости | 1 | Преодоление контруклона. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.                                                                                                        |  | Текущий                                  | Комплекс № 3 | 12.02 |  |
| 62 |  | Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие              | 1 | <i>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</i> Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.                                                                         |  | Техника одновременного двухшажного хода. | Комплекс № 3 | 13.02 |  |

|    |                               |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                              |              |       |  |
|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------------|-------|--|
|    |                               | выносливости                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                              |              |       |  |
| 63 |                               | Одновременный двухшажный коньковый ход<br>Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.<br>Подготовка к сдаче ном ГТО. | 1 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.                                                                                                                                                                       |                                       | Текущий                      | Комплекс № 3 | 14.02 |  |
| 64 |                               | Прохождение дистанции 5 км<br>Развитие выносливости.<br>Подготовка к сдаче ном ГТО.                                                     | 1 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.                                                                                                                                                                       |                                       | Текущий                      | Комплекс № 3 | 19.02 |  |
| 65 |                               | Прохождение дистанции 5 км<br>Развитие выносливости.<br>Подготовка к сдаче ном ГТО.                                                     | 1 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.                                                                                                                                                                       |                                       | Текущий                      | Комплекс № 3 | 20.02 |  |
| 66 |                               | Лыжная гонка 3 км<br><b>подготовка к сдаче ГТО</b>                                                                                      | 1 | <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО). Лыжная гонка 3 км. на результат ГТО</i> |                                       | <b>Контрольный норматив.</b> | Комплекс № 3 | 21.02 |  |
| 67 | Освоение технических приемов, | Стойка и передвижения игрока.                                                                                                           | 1 | Стойка и передвижения игрока. Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных                                                                                                                                | Уметь играть в волейбол по упрощенным | Текущий                      | Комплекс № 3 | 26.02 |  |



|    |                                                                    |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |                                                                               |              |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|--|
|    | перемещений, владения мячом. Развитие координационных способностей | Совершенствование технических приемов.                                                      |   | передачах. Нижняя прямая пода. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.                                                                                                                                                                               | правилам, применять в игре технические приемы. |                                                                               |              |       |  |
| 68 |                                                                    | Передача сверху двумя руками в прыжке в парах.<br><br>Совершенствование технических приемов | 1 | Перемещение игрока. Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая пода. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                                                                |                                                | Текущий                                                                       | Комплекс № 3 | 27.02 |  |
| 69 |                                                                    | Нападающий удар при встречных передачах<br><br>Совершенствование технических приемов        | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре</b> Перемещение игрока. Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая пода. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |                                                | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Комплекс № 3 | 28.02 |  |
| 70 |                                                                    | Нападающий удар при встречных передачах<br><br>Совершенствование технических приемов        | 1 | Перемещение игрока. Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая пода. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                                                                |                                                | Текущий.                                                                      | Комплекс № 3 | 5.03  |  |
| 71 |                                                                    | Нападающий удар при встречных передачах                                                     | 1 | Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием                                                                                                                             |                                                | Текущий.                                                                      | Комплекс № 3 | 6.03  |  |

|    |  |                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                      |              |       |  |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--------------|-------|--|
|    |  | Совершенствование технических приемов                                                             |   | мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                      |              |       |  |
| 72 |  | Нижняя прямая подача<br><br>Совершенствование технических приемов                                 | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре</b> Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                      |  | Текущий.                                                             | Комплекс № 3 | 7.03  |  |
| 73 |  | Нижняя прямая подача<br><br>Совершенствование технических приемов                                 | 1 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                     |  | Текущий.                                                             | Комплекс № 3 | 12.03 |  |
| 74 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели<br><br>Совершенствование технических приемов | 1 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                     |  | Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах. | Комплекс № 3 | 13.03 |  |
| 75 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели<br>Совершенствование технических приемов     | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре</b> Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей. |  | Текущий.                                                             | Комплекс № 3 | 14.03 |  |

|    |                                                                        |                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                              |          |              |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|--|
| 76 |                                                                        | Прием мяча снизу в группе.<br>Совершенствование технических приемов                                | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре</b> 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 в нападении через зону. Развитие координационных способностей. |                                                                              | Текущий. | Комплекс № 3 | 19.03 |  |
| 77 |                                                                        | Прием мяча снизу в группе.<br>Совершенствование технических приемов                                | 1 | 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 в нападении через зону. Развитие координационных способностей.                                                                                                |                                                                              | Текущий. | Комплекс № 3 | 20.03 |  |
| 78 |                                                                        | Учебная игра в нападении через зону.<br>Совершенствование взаимодействия игроков.                  | 1 | <b>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре</b> Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.                                                       |                                                                              | Текущий. | Комплекс № 3 | 21.03 |  |
| 79 | Освоение технических приемов, перемещений, владения мячом.<br>Развитие | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели<br><br>Совершенствование технических приемов | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. .Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                                                                                           | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приемы | текущий  | Комплекс № 3 | 2.04  |  |

|    |                              |                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                     |              |       |  |
|----|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------|-------|--|
| 80 | координационных способностей | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели<br>Совершенствование технических приемов | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.        |  | текущий                             | Комплекс № 3 | 3.04  |  |
| 81 |                              | Нападающий удар при встречных передачах.<br>Совершенствование технических приемов              | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.        |  | текущий                             | Комплекс № 3 | 4.04  |  |
| 82 |                              | Нападающий удар при встречных передачах.<br>Совершенствование технических приемов              | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.<br><br>Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  | Оценка техники нижней прямой подачи | Комплекс № 3 | 9.04  |  |
| 83 |                              | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку<br>Совершенствование технических приемов          | 1 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу в группе . Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.                                                                       |  | текущий                             | Комплекс № 3 | 10.04 |  |
| 84 |                              | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку<br>Совершенствование                              | 1 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу в группе . Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.                                                                       |  | текущий                             | Комплекс № 3 | 11.04 |  |

|    |                                                |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                |                                                         |                                                    |              |       |  |
|----|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|-------|--|
|    |                                                | технических приемов                                                              |   |                                                                                                                                                                |                                                         |                                                    |              |       |  |
| 85 |                                                | Прием мяча снизу в группе<br>Совершенствование технических приемов               | 1 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |                                                         | текущий                                            | Комплекс № 3 | 16.04 |  |
| 86 |                                                | Прием мяча снизу в группе<br>Совершенствование технических приемов               | 1 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.                                        |                                                         | Оценка техники передачи мяча в прыжке через сетку. | Комплекс № 3 | 17.04 |  |
| 87 |                                                | Передача мяча сверху стоя спиной к цели.<br>Развитие координации.                | 1 | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра. Нападение через зону. Развитие координационных способностей.                                            |                                                         | текущий                                            | Комплекс № 3 | 18.04 |  |
| 88 |                                                | Передача мяча сверху стоя спиной к цели                                          | 1 | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра. Нападение через зону. Развитие координационных способностей.                                            |                                                         | текущий                                            | Комплекс № 3 | 23.04 |  |
| 89 |                                                | Передача мяча сверху стоя спиной к цели                                          | 1 | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра. Нападение через зону. Развитие координационных способностей.                                            |                                                         | текущий                                            | Комплекс № 3 | 24.04 |  |
| 90 |                                                | Передача мяча сверху стоя спиной к цели<br>Совершенствование технических приемов | 1 | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра. Нападение через зону. Развитие координационных способностей.                                            |                                                         | Оценка техники передачи мяча стоя спиной к цели.   | Комплекс № 3 | 25.04 |  |
| 91 | Овладение техникой спринтерского и длительного | Прыжок в высоту.<br>Совершенствование прыжка в высоту.<br>Развитие скоростно-    | 1 | <b>Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Специальные                      | Уметь выполнять прыжки на оптимальной высоте, пробегать | текущий                                            | Комплекс № 1 | 30.04 |  |

|    |                                                                 |                                                                                             |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                   |              |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|-------|--|
|    | бега, прыжка в длину и высоту с разбега, метанию мяча с разбега | силовых качеств.                                                                            |   | беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                 | 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки, выполнять метание мяча с разбега. |                                   |              |       |  |
| 92 |                                                                 | Прыжок в высоту<br>Совершенствование прыжка в высоту.<br>Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. |                                                                                                                                          | текущий                           | Комплекс № 1 | 2.05  |  |
| 93 |                                                                 | Прыжок в высоту<br>Совершенствование прыжка в высоту.<br>Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. |                                                                                                                                          | текущий                           | Комплекс № 1 | 3.05  |  |
| 94 |                                                                 | Прыжок в высоту<br>Совершенствование прыжка в высоту.<br>Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. |                                                                                                                                          | Д-115-110-100<br>Ю-130-120-110 см | Комплекс № 1 | 6.05  |  |
| 95 |                                                                 | Эстафетный бег.<br>Развитие скорости.                                                       | 1 | Низкий старт до 30 м. бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |                                                                                                                                          | текущий                           | Комплекс № 1 | 7.05  |  |
| 96 |                                                                 | Эстафетный бег.<br>Развитие скорости.                                                       | 1 | Низкий старт до 30 м. бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |                                                                                                                                          | текущий                           | Комплекс № 1 | 8.05  |  |
| 97 |                                                                 | Бег 60 м на результат.<br><br><b>подготовка к сдаче</b>                                     | 1 | <b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов</b>                                                         |                                                                                                                                          | <b>Контрольный норматив</b>       | Комплекс № 1 | 14.05 |  |

|     |  |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                             |              |       |  |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|--------------|-------|--|
|     |  | <b>ГТО</b>                                                                                             |   | <i>испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО).</i> Бег 60 м <b>на результат ГТО.</b> Эстафетный бег.<br>Метание мяча на дальность с разбега.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростных качеств.                                                                     |  |                             |              |       |  |
| 98  |  | Метание мяча<br>подготовка к сдаче<br>ГТО                                                              | 1 | <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО).</i> Метание мяча на дальность с разбега <b>на результат ГТО</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростных качеств. |  | <b>Контрольный норматив</b> | Комплекс № 1 | 15.05 |  |
| 99  |  | Прыжок в длину<br>способом «согнув<br>ноги» с 11-13 шагов<br>разбега <b>подготовка к<br/>сдаче ГТО</b> | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега <b>на результат ГТО.</b><br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                        |  | <b>Контрольный норматив</b> | Комплекс №   | 16.05 |  |
| 100 |  | Бег 2000 м на<br>результат.<br><b>подготовка к сдаче<br/>ГТО</b>                                       | 1 | <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО).</i> Бег 2000 м <b>на результат ГТО, ОРУ.</b> Специальные беговые упражнения. Спортивная игра                                                                           |  | <b>Контрольный норматив</b> | Комплекс № 1 | 21.05 |  |

|     |  |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                         |  |         |              |       |  |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------|-------|--|
|     |  |                                                                               |   | лапта.                                                                                                                                                                                                                                                  |  |         |              |       |  |
| 101 |  | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лapta» | 1 | <i>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре технической и тактической подготовки в национальных видах спорта</i><br>Равномерный бег 15 минут. Спортивная игра лапта. ОРУ. Специальные беговые упражнения |  | текущий | Комплекс № 1 | 22.05 |  |
| 102 |  | Бег по пересеченной местности Развитие выносливости. Спортивная игра «Лapta»  | 1 | <i>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивной игре технической и тактической подготовки в национальных видах спорта</i><br>Равномерный бег 15 минут. Спортивная игра лапта. ОРУ. Специальные беговые упражнения |  | текущий | Комплекс № 1 | 23.05 |  |