

Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
2. Примерная программа по учебному предмету. Физическая культура 5-9 классы: -2-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
3. Авторские программы В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
4. Учебный план МАОУ СОШ, приказ №203од от 29.06.2022г.

При реализации используется учебник комплексной программы физического воспитания 5-9 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 99 часов в год.

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Раздел II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

9 класс

Физическая культура как область знаний (в процессе уроков)

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Гимнастика с элементами акробатики 13 часов.

9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика 31 час. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка 12 часов. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Спортивные игры. Баскетбол 8 часов. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол 18 часов.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

IV ступень: 13-15 лет

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Учебно-тематический план

Количество часов: **1 полугодие - 48 часов;**

2 полугодие - 54 часа.

| № | Разделы программы: | Контрольные нормативы | часы |
|----------|--|--|-------------|
| 1 | Основы знаний | В процессе урока | |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | ----- | 8 |
| 3 | Гимнастика | Акробатические соединения из 4-5 эл. Наклон вперед из положения сидя, см | 13 |
| 4 | Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах 1-3 км. | 12 |
| 5 | Подвижные игры с элементами волейбола | ----- | 18 |
| 6 | Легкая атлетика | Бег 30 м, с ; 60 м.; 1000 м Прыжок в длину с места; метание малого мяча , подтягивание и отжимание | 48 |
| | Итого: | | 99 |

Контрольные нормативы

| п/п | Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------|-------------------------------|-----------------|----------------|
|------------|-------------------------------|-----------------|----------------|

| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | Бег 30 м (сек.). | 5,8 | 5,5 | 4,5 | 6,1 | 5,9 | 4,9 |
| 2. | Челночный бег 3 по 10 м (сек.) | 9 | 8 | 7,7 | 9,9 | 9,3 | 8,5 |
| 3. | Подтягивание на высокой перекладине (юн.). Отжимание (дев.) | 3 | 7 | 10 | 5 | 15 | 20 |

Раздел III.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по учебному предмету

| № урок а | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол – во часо в | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Д/З | Дата проведени я | |
|----------------|---|--|--------------------------|--------------|---|--|--|------------------------|----------|
| | | | | | | | | пла н | фак т |
| 1. | І четверть Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | Вводный | Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций. Устный опрос | Приседа ния | Сент ябрь | 1. |
| 2 - 3 | <i>Легкая атлетика</i> Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Реализация модуля «Школьный урок»: | 9 | Обучение | Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом | Уметь демонстрироват ь Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Упражне ния на пресс Выпрыги вания | Сент ябрь | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|-------------------|---|---|---|----------|--|
| | | организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. | | | (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | | | | |
| 4 - 5 | | Низкий старт. | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Отжимания Приседания | Сентябрь | |
| 6 - 7 | | Финальное усилие. Эстафетный бег | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Упражнения на пресс Выпрыгивания | Сентябрь | |
| 8 | | Развитие скоростных способностей. | | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 | Отжимания | Сентябрь | |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------|-------------------------------------|---|-------------|--|--|---------------------|----------|--|
| | | | | | -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | | | |
| 9. | | Развитие скоростной выносливости | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Приседания | Сентябрь | |
| 10. | Метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Упражнения на пресс | Сентябрь | |
| 11 | | Метание мяча на дальность. | | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Выпрыгивания | Сентябрь | |

| | | | | | | | | | |
|-------|---------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------------------|----------|--|
| | | | | | скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | | | |
| 12. | | Метание мяча на дальность. | | совершенствовани е | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | Отжимания | Сентябрь | |
| 13-14 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 4 | Совершенствовани е | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Приседания Упражнения на пресс | Сентябрь | |
| 15. | | Прыжок в длину с разбега. | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – | Корректировка техники прыжка с разбега. | Выпрыгивания | Октябрь | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------|-------------------------------|----|-----------------------|---|---|--|-------------|--|
| | | | | | на результат. | | | | |
| 16. | | Прыжок в длину с разбега. | | Совершенствовани е | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Отжима ния | Октя брь | |
| 17- 18. | Длительный бег | Развитие выносливости. | 10 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | Приседа ния Упражне ния на пресс | Октя брь | |
| 19- 20 | | Развитие силовой выносливости | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | Выпрыг ивания Отжима ния | Октя брь | |
| 21- | | Преодоление | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. | Уметь | Приседа | Октя | |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|--|----|-----------------------|--|--|-------------------------------------|---------|--|
| 22 | | горизонтальных препятствий | | | Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | демонстрировать физические кондиции | Упражнения на пресс | брю | |
| 23 - 24 | | Переменный бег | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Выпрыгивания Отжимания | Октябрь | |
| 25 | | Гладкий бег | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Приседания | Октябрь | |
| 26 - 27 | | Кроссовая подготовка | | совершенствовани е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Упражнения на пресс Выпрыгивания | Октябрь | |
| 28 - 29 | II четверть <i>Гимнастика</i> | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных | 13 | комплексный | Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и | Фронтальный опрос | Приседания Упражнения на | Ноябрь | |

| | | | | | | | | | |
|---------|--|---------------------------|--|-------------|---|--|---------------------------------------|--------|--|
| | | качеств. | | | <p>гибкость</p> <p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.</p> <p>Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.</p> | | гибкость | | |
| 30 - 31 | | Акробатические упражнения | | комплексный | <p>ОРУ, СУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед.</p> | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальны | Выпрыгивания Прыжки через скакалку | Ноябрь | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|-----------------------|---|--|--|--------|--|
| | | | | | назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | й подход | | | |
| 32-33 | | Развитие гибкости | | совершенствовани е | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.. | Приседания Упражнения на пресс | Ноябрь | |
| 34-35 | | Упражнения в висе. Реализация модуля «Школьный урок»: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать | | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис | Корректировка техники выполнения упражнений | Упражнения на гибкость Подтягивания | Ноябрь | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|-------------|--|---|---|--------|--|
| | | мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока | | | прогнувшись на верхей жерди с опорой ног онижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | | | | |
| 36 | | Развитие силовых способностей | | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | Приседания | Ноябрь | |
| 37-38 | | Развитие координационных способностей | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные | | Упражнения лежа на спине Упражнения на | Ноябрь | |

| | | | | | | | | | |
|---------|------------------|--|---|-------------|---|--|----------------------------------|---------|--|
| | | | | | упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | | гибкость | | |
| 39-40 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | Подтягивания Приседания | | |
| 41 - 42 | Баскетбол | Стойки и передвижения, повороты, | 7 | | Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов | Прыжки через скакалку Упражне | Декабрь | |

| | | | | | | | | | |
|---------|--|------------------------|--|-----------------------|---|--|---|--------|--|
| | | остановки. | | совершенствовани е | гибкость Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | ния «Пистолетик» | | |
| 43 - 44 | | Ловля и передача мяча. | | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Упражнения на мышцы плеча Приседания | Ноябрь | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|--------------|--|-------------|--|---|--|--------|--|
| | | | | | двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | | | | |
| 45-46 | | Ведение мяча | | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Выпрыгивания Упражнения лежа на спине | | |
| 47 | | Бросок мяча | | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | Приседания | Ноябрь | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------------------------------------|----|---------------------------|---|--|---------------------|--------|--|
| | | | | | двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | | | | |
| 48 | III четверть <i>Лыжная подготовка</i> | Правила безопасности на уроках л/п. | 13 | Вводный | Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость Правила безопасности на уроках л/п. Одновременный и попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы | Упражнения на пресс | Январь | |
| 49 | | Одновременный двухшажный ход. | | совершенствовани е | Одновременный двухшажный ход. Переходы с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 | Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы | Приседания | | |
| 50 | | Попеременный двухшажный ход | | Изучение нового материала | Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км-девочки и 3 км – | Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на | Ходьба на лыжах | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|
| | | | | | мальчики. | другой | | | |
| 51 | | Попеременный четырехшажный ход. | | совершенствовани е | Попеременный четырехшажный ход. Переходы с одного хода на другой. Техника преодоления контр-уклонов. Эстафеты. | Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Выпрыгивания | | |
| 52 | | Техника одновременного одношажного хода. | | совершенствовани е | Попеременный четырехшажный ход. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: выполнять технику попеременного четырехшажного хода, выполнять спуски. | Передвижение на лыжах | | |
| 53 | | Одновременный бесшажный ход. | | учетный | Одновременный бесшажный ход. Техника преодоления контруклонов, подъемы, спуски. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, | Приседания | | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|-----------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | | торможение | | | |
| 54 | | Техника всех изученных ходов и переходов. | | совершенствовани е | Техника всех изученных ходов и переходов. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Упражнения на пресс | | |
| 55 | | Прохождение дистанции с применением изученных ходов. | | комплексный | Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение | Выпрыгивания | | |
| 56-60 | | Спуски, подъемы, повороты. | | комплексный | Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного | Упражнения лежа на спине Развитие выносли | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|-----------------|---|----|-----------------------|---|---|---------------------------------------|---------|--|
| | | | | | | хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | восты | | |
| 61 - 62 | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 17 | совершенствовани е | Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | Приседания Упражнения на пресс | | |
| 63 - 64 | | Прием и передача мяча. | | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники | Корректировка техники выполнения | Выпрыгивания Упражне | Февраль | |

| | | | | | | | | | |
|---------|--|---|--|-------------|---|---|---|--|--|
| | | | | | перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | упражнений | ния лежа на спине | | |
| 65 - 66 | | <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Реализация модуля «Школьный урок»: установление доверительных отношений между учителем и его учениками</p> | | комплексный | <p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.</p> | <p>Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная</p> | <p>Приседания Упражнения на пресс</p> | | |
| 67-69 | | Подача мяча. | | комплексный | <p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров;</p> | Корректировка техники выполнения | Развитие скоростно-силовых способн | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|----------------------------|--|-----------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | | подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | упражнений Дозировка индивидуальная | остей Упражнение на пресс Выпрыгивания | | |
| 70 - 72 | | Нападающий удар. | | совершенствовани е | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | Упражнения лежа на спине Приседания Упражнение на пресс | | |
| 73 - 74 | | Техника защитных действий. | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя | Корректировка техники выполнения | Выпрыгивания Упражнение лежа | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|----------------------------|--|-------------|--|---|--|------|--|
| | | | | | <p>прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.</p> | упражнений | на спине | | |
| 75 - 77 | | Тактика игры. | | комплексный | <p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.</p> | Корректировка техники выполнения упражнений | <p>Приседания Упражнение на пресс Выпрыгивания</p> | Март | |
| 78 - 79 | IV четверть <i>Легкая</i> | Преодоление горизонтальных | | Обучение | <p>Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту,</p> | Уметь демонстрировать физические | Упражнение лежа | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------------------|----|-----------------------|---|---|--|--------|--|
| | атлетика Длительный бег | препятствий | 10 | | выносливость и гибкость Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | кондиции | на спине Приседания | | |
| 80 - 81 | | Развитие выносливости. | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | Корректировка техники бега | Упражнения на пресс Выпрыгивания | | |
| 82-83 | | Переменный бег | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Упражнения лежа на спине Приседания | | |
| 84 | | Кроссовая подготовка | | совершенствовани е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Упражнения на пресс | Апрель | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------|--|---|-------------|---|--|--|--|--|
| 85 - 86 | | Развитие силовой выносливости | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | | Выпрыгивания Упражнение лежа на спине | | |
| 87 | | Гладкий бег | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Приседания | | |
| 88 - 89 | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Упражнения на пресс Выпрыгивания | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|-----------------------|--|---|-------------------------------------|-----|--|
| | | | | | серий по 20 – 30 м). | | | | |
| 90 - 91 | | Низкий старт. | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Отжимания Приседания | | |
| 92 - 93 | | Финальное усилие. Эстафетный бег | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Упражнения на пресс Выпрыгивания | Май | |
| 94 | | Развитие скоростных способностей. Реализация модуля «Школьный урок»: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и | | совершенствовани е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | Упражнения лежа на спине | | |

| | | | | | | | | | |
|-------|----------------|---|---|-------------|---|--|-------------------------------------|--|--|
| | | сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации | | | | | | | |
| 95 | | Развитие скоростной выносливости | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Приседания | | |
| 96-97 | Метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Упражнения на пресс Выпрыгивания | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------|--|-----------------------|---|---|--------------------------|--|--|
| 98 | | Метание мяча на дальность. | | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Упражнения лежа на спине | | |
| 99 | | Метание мяча на дальность. | | совершенствовани е | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | Приседания | | |