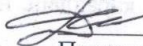


муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 города Свободного

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании МО учителей	Заместитель директора по	Директор МОАУ СОШ №1
физической культуры и	УВР	г. Свободного
ОБЖ		
 А.В. Дёмин	 Т.Г. Звезднова	 А.В. Сторожева
Протокол №1 от 29.08.2018	30.08.2018	№ 511 от 01.09.2018



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса
на 2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

1. Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации.
2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов автор: А.П. Матвеев: Просвещение, 2012год
3. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2012.

2. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 9 классе 102 ч(3 ч в неделю, 34 учебных недель).

3. Содержание учебного предмета

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

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).
Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

4. Роль учебного предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
О физических качествах и общих правилах их тестирования;
Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаляющие процедуры по индивидуальным планам;
Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

5. Основная форма организации учебного процесса – урок:

- с образовательно-познавательной направленностью,
- с образовательно-предметной направленностью,
- с образовательно-тренировочной направленностью.

6.Основные виды учебной деятельности.

Легкая атлетика:

- Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.

Кроссовая подготовка:

- Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.

Гимнастика:

- Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями

Спортивные игры:

- выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
	Базовая часть	57
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
	Физическое совершенствование:	
	-гимнастика с основами акробатики	18
	-легкая атлетика	21
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	18
	– общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
2	Вариативная часть	45
	Баскетбол	27
	Волейбол	18
	ИТОГО:	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ Уро ка	Тема урока	Дата		Вид контроля	Формы контроля
1	2	3		4	
Легкая атлетика (10 часов)					
1.	Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			Текущий	Фронтальный опрос
2.	Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям			Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы
3.	Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям			Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы
4.	Низкий старт (до30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы
5.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств			М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.	Фиксирование результатов
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта			Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок

7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок
8.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств			М.: 420–400–380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча	Фиксирование результатов
9.	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега
10.	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин	Фиксирование результатов
Кроссовая подготовка (10 часов)					
11	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
12	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
13	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
14	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
15	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Ляпта».			Текущий	Корректировка техники бега и

	Развитие выносливости				тактики игры
16	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
17	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
18	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
19	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
20	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости			М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,0–11,30–12,30 мин	Фиксирование результатов
Гимнастика (18 ч)					
21	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ			Текущий	Корректировка техники выполнения
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям			Текущий	Корректировка техники выполнения
23	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).			Текущий	Корректировка техники выполнения
24	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
25	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых			Текущий	Корректировка

	способностей				техники выполнения
26	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема			Текущий	Корректировка техники выполнения
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей			Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.)	Корректировка техники выполнения

33	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
34	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
35	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
36	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
37	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения
38	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			Оценка техники выполнения акробатических элементов	Корректировка техники выполнения
Спортивные игры (45 ч)					
39	Волейбол(18 ч) Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.			Текущий	Корректировка техники движений и

	Развитие координационных способностей				тактики игры
41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Корректировка техники исполнения
42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
43	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
44	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Корректировка техники исполнения
46	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю			Текущий	Корректировка техники движений и

	зону. Развитие координационных способностей				тактики игры
48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Оценка техники нижней прямой подачи	Корректировка техники исполнения
52	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
53	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
54	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры

	координационных способностей				
55	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
56	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
57	Баскетбол (27ч) Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
58	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
59	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
60	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
61	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры

62	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
63	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
64	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра			Оценка техники штрафного броска	Корректировка техники исполнения
65	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
66	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра			Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Корректировка техники исполнения
68	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
69	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и

					тактики игры
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры

78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры
Кроссовая подготовка (8 ч)					
84	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
85	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие			Текущий	Корректировка техники бега и

	выносливости. Инструктаж по ТБ				тактики игры
86	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
87	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
88	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
89	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
90	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
91	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости			М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,30–11,30–12,30 мин	Корректировка техники бега и тактики игры
Легкая атлетика (11 ч)					
92	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега
93	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега
94	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин	Корректировка техники бега

95	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			Текущий	Корректировка техники бега
96	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники бега
97	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям			Текущий	Корректировка техники бега
98	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники бега
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств			М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.	Корректировка техники бега
100	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Корректировка шагов разбега,
101	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Корректировка шагов разбега,
102	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Корректировка шагов разбега,