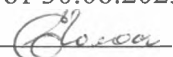
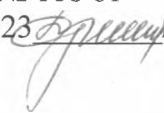


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Отдел по образованию и молодежной политике администрации Котовского  
муниципального района Волгоградской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов г.Котово»  
Котовского муниципального района Волгоградской области.

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
естественно-  
математических дисциплин  
Протокол №1 от 30.08.2023  
Руководитель   
Е.А.Голосова

УТВЕРЖДЕНО директор МБОУ  
СШ № 1 г.Котово

Приказ № 168 от  
31.08.2023  М.А. Дронин  
а

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для 9 класса

Составитель:  
учитель МБОУ СШ № 1 г.Котово  
Корнеева А.С.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

#### **ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся государственного

бюджетного общеобразовательного учреждения школа №482 Выборгского района Санкт – Петербурга».

Входной контроль проводится в начале учебного года в форме контрольной работы по теоретическому и практическому материалу за предыдущий учебный год. Цель входного контроля - зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. Он позволяет определить исходный уровень знаний и умений учащихся, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль - это систематическая проверка и оценка образовательных результатов ученика по конкретным темам на отдельных уроках. Контроль проводится на каждом уроке. Возможные формы текущего контроля: устный фронтальный опрос, индивидуальный опрос, выполнение техники физического упражнения. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей, обучающихся класса.

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

| Тема урока,<br>количество<br>часов                | Тип урока             | Элементы содержания                                                                                                                                                                       | Требования к уровню<br>подготовленности<br>обучающихся                         | Вид контроля | Д/з            | Дата<br>проведен<br>ия |                  |
|---------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------|------------------|
|                                                   |                       |                                                                                                                                                                                           |                                                                                |              |                | п<br>л<br>а<br>н       | ф<br>а<br>к<br>т |
| 1                                                 | 2                     | 3                                                                                                                                                                                         | 4                                                                              | 5            | 6              | 7                      | 8                |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>                     |                       |                                                                                                                                                                                           |                                                                                |              |                |                        |                  |
| Сприн-<br>терский бег,<br>эстафетный<br>бег (5 ч) | Вводный               | Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ     | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> ) | Текущий      | Компл<br>екс 1 |                        |                  |
|                                                   | Совершенст<br>вования | Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> ) | Текущий      | Компл<br>екс 1 |                        |                  |
|                                                   | Совершенст<br>вования |                                                                                                                                                                                           |                                                                                |              |                |                        |                  |
|                                                   | Совершенст<br>вования | Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                                                               | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> ) | Текущий      | Компл<br>екс 1 |                        |                  |



|  |         |                                                                                                      |                                                            |                                               |                |  |  |
|--|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|--|--|
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с макс. скор. (60 м) | М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; | Компл<br>екс 1 |  |  |
|--|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|--|--|

| 1                                         | 2           | 3                                                                                                                                                                                                               | 4                                                                                                | 5                                                                      | 6              | 7 | 8 |
|-------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|
|                                           |             |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                  | д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.                           |                |   |   |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч) | Комплексный | 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 | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий                                                                | Компл<br>екс 1 |   |   |
|                                           | Комплексный | 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                               | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий                                                                | Компл<br>екс 1 |   |   |
|                                           | Учетный     | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                      | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420–400–380 см;<br>д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча | Компл<br>екс 1 |   |   |
| Бег на средние дистанции (2 ч)            | Комплексный | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости                                                                                                                     | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м                                                         | Текущий                                                                | Компл<br>екс 1 |   |   |
|                                           | Комплексный | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ.                                                                                                                                                                           | <b>Уметь:</b> бегать на                                                                          | М.: 8,30–9,00–                                                         | Компл          |   |   |

|  |   |                                                       |                  |                                         |       |  |  |
|--|---|-------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|-------|--|--|
|  | й | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | дистанцию 2000 м | 9,20 мин;<br>д.: 7,30–8,30–<br>9,00 мин | екс 1 |  |  |
|--|---|-------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|-------|--|--|

Продолжение табл.

| 1                                                              | 2                 | 3                                                                                                                                                                                       | 4                                                 | 5       | 6          | 7 | 8 |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|------------|---|---|
| <b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>                             |                   |                                                                                                                                                                                         |                                                   |         |            |   |   |
| Бег по пере-сеченной местности, преодоление препятствий (10 ч) | Комплексный       | Бег в равномерном темпе (12 мин).<br>Специальные беговые упражнения. ОРУ.<br>Преодоление горизонтальных препятствий.<br>Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».<br>Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |
|                                                                | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (12 мин).<br>Специальные беговые упражнения. ОРУ.<br>Преодоление горизонтальных препятствий.<br>Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».<br>Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |
|                                                                | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Преодоление горизонтальных препятствий.<br>Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».<br>Развитие выносливости |                                                   |         |            |   |   |
|                                                                | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Преодоление горизонтальных препятствий.<br>Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».<br>Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |
|                                                                | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Преодоление горизонтальных препятствий.<br>Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».<br>Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |
|                                                                | Совершенствования |                                                                                                                                                                                         |                                                   |         |            |   |   |
|                                                                | Совершенствования |                                                                                                                                                                                         |                                                   |         |            |   |   |
|                                                                | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.                                                                 | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |

Продолжение табл.

| 1                               | 2                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                                                                        | 5                                                      | 6          | 7 | 8 |
|---------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|---|---|
|                                 | Совершенствования | вий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |                                                        |            |   |   |
|                                 | Учетный           | Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                        | М.: 16,00–17,00–18,00 мин;<br>д.: 10,0–11,30–12,30 мин | Комплекс 1 |   |   |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b>        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                                        |            |   |   |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный       | 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                                                                              | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий                                                | Комплекс 2 |   |   |
|                                 | Комплексный       | 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 | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий                                                | Комплекс 2 |   |   |
|                                 | Комплексный       | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).                                                                                                                                                                                   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражне-          | Текущий                                                | Комплекс 2 |   |   |

Продолжение табл.

| 1                                                  | 2                 | 3                                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                       | 6          | 7 | 8 |
|----------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
|                                                    | Комплексный       | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей                                                                                                                                            | ния в висе                                                                                           |                                                                                                                                                                         |            |   |   |
|                                                    | Комплексный       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |            |   |   |
|                                                    | Учетный           | 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 | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе                             | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:<br>М.: «5» – 10 р.;<br>«4» – 8 р.;<br>«3» – 6 р.;<br>д.: «5» – 16 р.;<br>«4» – 12 р.;<br>«3» – 8 р. | Комплекс 2 |   |   |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч) | Комплексный       | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема         | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий                                                                                                                                                                 | Комплекс 2 |   |   |
|                                                    | Совершенствования | 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                                                              | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать                        | Текущий                                                                                                                                                                 | Комплекс 2 |   |   |

Продолжение табл.

| 1                | 2                         | 3                                                                                                                                                                                                                          | 4                                                                                                    | 5                                                                             | 6          | 7 | 8 |
|------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
|                  |                           | приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                  | по канату в два приема                                                                               |                                                                               |            |   |   |
|                  | Совершенствования         | 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 | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий                                                                       | Комплекс 2 |   |   |
|                  | Совершенствования         | 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             | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий                                                                       | Комплекс 2 |   |   |
|                  | Совершенствования         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                               |            |   |   |
|                  | Учетный                   | 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             | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.) | Комплекс 2 |   |   |
| Акробатика (6 ч) | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад                                                                                                                                     | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов                                       | Текущий                                                                       | Комплекс 2 |   |   |
|                  | Комплексный               | в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                   |                                                                                                      |                                                                               |            |   |   |

Продолжение табл.

| 1                             | 2                         | 3                                                                                                                                                                                                                  | 4                                                                                           | 5                                                  | 6          | 7 | 8 |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------|---|---|
|                               | Комплексный               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                    |            |   |   |
|                               | Комплексный               | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                                                        | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов                              | Текущий                                            | Комплекс 2 |   |   |
|                               | Комплексный               | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                                                        | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов                              | Текущий                                            | Комплекс 2 |   |   |
|                               | Учетный                   | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                                                        | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов                              | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |   |   |
| <b>Спортивные игры (45 ч)</b> |                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                    |            |   |   |
| Волейбол (18 ч)               | Изучение нового материала | 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 | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                            | Комплекс 3 |   |   |
|                               | Совершенствования         | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.                                                                                         | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; при-                                | Текущий                                            | Комплекс 3 |   |   |

Продолжение табл.

| 1 | 2                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                           | 5                                                                 | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
|   |                   | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                               | менять в игре технические приемы                                                            |                                                                   |            |   |   |
|   | Совершенствования | 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                                                         | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | 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                                                         | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                                           | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный       | 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 | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                                           | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |                                                                   |            |   |   |
|   | Совершенствования | 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                                                       | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах          | Комплекс 3 |   |   |



Продолжение табл.

| 1 | 2                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                           | 5                                   | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|---|---|
|   | Совершенствования | через 3-ю зону. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                             |                                     |            |   |   |
|   | Совершенствования | 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                 | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                             | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                     | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | 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                 | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                             | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный   | 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 | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                     |            |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной                                                                                                                                                                                                                        | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощен-                                                 | Текущий                             | Комплекс 3 |   |   |

Продолжение табл.

| 1                | 2                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                           | 5       | 6          | 7 | 8 |
|------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---|---|
|                  |                           | 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                                                                                   | ным правилам;<br>применять в игре<br>технические приемы                                     |         |            |   |   |
|                  | Совершенствования         | 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 | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|                  | Совершенствования         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                             |         |            |   |   |
|                  | Совершенствования         | 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 | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|                  | Совершенствования         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                             |         |            |   |   |
| Баскетбол (27 ч) | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы                                                                                                                                                                                  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; при-                               | Текущий | Комплекс 3 |   |   |

Продолжение табл.

| 1 | 2                 | 3                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                                                                            | 5                               | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------|---|---|
|   |                   | в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола                                                                                                                                                      | менять в игре технические приемы                                                             |                                 |            |   |   |
|   | Комплексный       | 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                                                  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                         | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                 |            |   |   |
|   | Комплексный       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                         | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                         | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                 |            |   |   |
|   | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра                                  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                         | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                              | Оценка техники штрафного броска |            |   |   |

Продолжение табл.

| 1 | 2                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                            | 5                                                   | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|---|---|
|   | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра                  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                             | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                     |            |   |   |
|   | Комплексный       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра                  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра                  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                             | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                     |            |   |   |
|   | Комплексный       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                             | Комплекс 3 |   |   |
|   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                     |            |   |   |
|   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                     |            |   |   |

Продолжение табл.

| 1 | 2           | 3                                                                                                                                                                                                                                                              | 4                                                                                            | 5       | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---|---|
|   | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |         |            |   |   |
|   | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола                   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |         |            |   |   |
|   | Комплексный |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |         |            |   |   |
|   | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола                                     | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |         |            |   |   |
|   | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола                                     | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |         |            |   |   |

Продолжение табл.

| 1                                                            | 2                 | 3                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                            | 5       | 6          | 7 | 8 |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---|---|
|                                                              | Комплексный       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|                                                              | Комплексный       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                              |         |            |   |   |
|                                                              | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|                                                              | Совершенствования |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                              |         |            |   |   |
|                                                              | Совершенствования | 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                                | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
| <b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>                            |                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                              |         |            |   |   |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч) | Комплексный       | Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                                            | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|                                                              | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо-                                                                                                                                                    | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе                                                     | Текущий | Комплекс 4 |   |   |

Продолжение табл.

| 1 | 2                 | 3                                                                                                                                                                                  | 4                                                 | 5                                                    | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------|---|---|
|   |                   | ление горизонтальных препятствий.<br>Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                                              | (20 мин)                                          |                                                      |            |   |   |
|   | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости               | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий                                              | Комплекс 4 |   |   |
|   | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости               | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий                                              | Комплекс 4 |   |   |
|   | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий                                              | Комплекс 4 |   |   |
|   | Совершенствования |                                                                                                                                                                                    |                                                   |                                                      |            |   |   |
|   | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости       | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий                                              | Комплекс 4 |   |   |
|   | Учетный           | Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости                                                                                                                | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,30–11,30–12,30 мин | Комплекс 4 |   |   |

Продолжение табл.

| 1                                      | 2           | 3                                                                                                                                                                                      | 4                                                                     | 5                                                 | 6              | 7 | 8 |
|----------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|---|---|
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b>          |             |                                                                                                                                                                                        |                                                                       |                                                   |                |   |   |
| Бег на средние дистанции (3 ч)         | Комплексный | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.                                                                                                                  | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м                              | Текущий                                           | Компл<br>екс 4 |   |   |
|                                        | Комплексный | Спортивная игра «Липта». Развитие выносливости                                                                                                                                         |                                                                       | М.: 8,30–9,00–9,20 мин;<br>д.: 7,30–8,30–9,00 мин |                |   |   |
|                                        | Комплексный | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости                                                                                            | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м                              |                                                   | Компл<br>екс 4 |   |   |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч) | Вводный     | 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 | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий                                           | Компл<br>екс 4 |   |   |
|                                        | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                   | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий                                           | Компл<br>екс 4 |   |   |
|                                        | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий                                           | Компл<br>екс 4 |   |   |
|                                        | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.                                                                                                     | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с макси-                        | Текущий                                           | Компл<br>екс 4 |   |   |



Окончание табл.

| 1                                                                | 2           | 3                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                | 5                                                                                                         | 6          | 7 | 8 |
|------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
|                                                                  |             | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                                                                                                                                             | мальной скоростью<br>(60 м)                                                      |                                                                                                           |            |   |   |
|                                                                  | Учетный     | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств                                                                                                    | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью<br>(60 м)         | М.: «5» – 8,6 с.;<br>«4» – 8,9 с.;<br>«3» – 9,1 с.;<br>д.: «5» – 9,1 с.;<br>«4» – 9,3 с.;<br>«3» – 9,7 с. | Комплекс 4 |   |   |
| Прыжок в высоту.<br>Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч) | Комплексный | 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   | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий                                                                                                   | Комплекс 4 |   |   |
|                                                                  | Комплексный | 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 | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий                                                                                                   | Комплекс 4 |   |   |
|                                                                  | Комплексный | 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                                                                                                   | Комплекс 4 |   |   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890616

Владелец Дронова Марина Анатольевна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024