

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к уровню подготовки

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны **знать:**

основы истории развития физической культуры в России (СССР); особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью; биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Естественные основы

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

9 класс. Пользование баней.

Спортивные игры.

Волейбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

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

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата проведения	
				план	факт
1 триместр 36 ч. Легкая атлетика 11 ч.					
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) 1	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
2	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.			
3	Совершенствования				
4	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
5	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упраж. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств М.: «5» – 8,6; «4» – 8,9; «3» – 9,1; д.: «5» – 9,1; «4» – 9,3; «3» – 9,7 с.	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		

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.	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега		
7	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.			
8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств М.: 420–400–380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча.	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега		
Бег на средние дистанции и 3 ч.	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 2000 м		
10	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 2000 м		
11	Учетный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на результат.	бегать дистанцию 2000 м . 1500 м.		
Бег по пересеч. местностям, преодоление препятст.	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			

10 ч 12 13					
14	Совершенствования				
15	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (20 мин)		
16	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливост.			
17	Совершенствования				
18	Совершенствования				
19	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (20 мин)		
20	Совершенствования				
21	Учетный	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносл. М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,0–11,30–12,30 мин			
Спортивные игры.					
Баскетбол +15 ч 22	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от голов.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре		

23	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.	технические приемы		
24	Комплексный				
25	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 Ч 2). Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
26	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 Ч 3). Учебная игра			
27	Совершенствования				
28	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. Оценка техники штрафного броска.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
29	Совершенствования				
30	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 Ч 2). Учебная игра			
31	Совершенствования				
32	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 Ч 3). Учебная игра. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
33	Совершенствования				

34	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 Ч 4). Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
35	Совершенствования				
36	Совершенствования	Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.			
2 триместр 33 ч. Гимнастика 18 ч.					
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.	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема		
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 приёма.			
3	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.	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема		
4	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.			
5	Совершенствования				

6	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 Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.).	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема		
Висы и упоры 6 ч 7	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях		
8	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях		
9	Совершенствования				
10	Совершенствования				
11	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях		
12	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.			
Акробатика 6 ч 13	Изучение нового материала	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из акробатических элементов		
14	Комплексный				
15	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из акробатических элементов		

16	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	выполнять комбинацию из акробатических элементов		
17	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	выполнять комбинацию из акробатических элементов		
18	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.			
Волейбол 18 ч.					
Волейбол 19	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.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
20	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
21	Совершенствования	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
22	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. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
23	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.			
24	Комплекс	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	играть в волейбол по		

	ный	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.	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
25	Совершенствования				
26	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 через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.			
27	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.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
28	Совершенствования				
29	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.			
30	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. Оценка техники нижней прямой подачи Развитие координационных способностей.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
31	Совершенствования				
32	Совершенствования	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.			

33	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. Сдача контрольных нормативов.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
3 триместр 33 ч.					
1	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. <i>Оценка техники нижней прямой подачи.</i> Инструктаж по технике безопасности.			
2	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.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
3	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.			
Баскетбол 4	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 Ч 3). Учебная игра Оценка техники броска одной рукой от плечав прыжке	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		

5	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 Ч 4). Учебная игра.			
6	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 Ч 2, 4 Ч 3). Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
7	Комплексный				
8	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.			
9	Комплексный				
10	Комплексный				
11	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.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
12	Комплексный				
13	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.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
14	Совершенствования				

Кроссовая подготовка (8 ч)					
Бег по пересеч. местностям, 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.	бегать в равномерном темпе (20 мин)		
16	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.			
17	Совершенствования		бегать в равномерном темпе (20 мин)		
18	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
19	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (20 мин)		
20	Совершенствования				
21	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (20 мин)		
22	Учетный	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,30–11,30–12,30			
Легкая атлетика 11 ч.					
Бег на сред.дист	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать дистанцию 2000 м		

анции 3 ч		М.: 8,30–9,00-9,20 мин;д.: 7,30–8,30–9,00 мин.			
24	Комплекс ный				
25	Комплекс ный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
Спринтер ский бег. Эстафетн ый бег 5 ч 26	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.	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
27	Комплекс ный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
28	Комплекс ный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
29	Комплекс ный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
30	Сдача нормативо в. П/А	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств М.: «5» – 8,6 ;«4» – 8,9 ;«3» – 9,1 ;д.: «5» – 9,1 ;«4» – 9,3;«3» – 9,7 .	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
Прыжок в высоту. Метание малого	Комплекс ный	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.	прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность		

мяча в цель 3 ч 31					
32	Комплекс ный	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.			
33	Комплексый	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.	прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность		