**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области‌‌**

**‌****МО "Новоспасский район"‌**​

**МОУ "Троицко-Сунгурская казачья СШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А Дудник  Протокол № 1 от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В.Талалова  Приказ № 105 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор МОУ "Троицко-Сунгурская казачья СШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Иванова  Приказ № 105 от «30» 08 2023 г. |

‌ **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**9 класс**

Клетнов Александр Валерьевич

учитель физической культуры

**с. Троицкий Сунгур**

**2023 - 2024 уч.го****д**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Предметные:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности;
* формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

***Ученик научится:***

* Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, планировать режим дня и учебную неделю;
* Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

***Получит возможность научиться:***

Характеризовать развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Метапредметные:**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Личностные:**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

**Содержание учебного предмета**

**История физической культуры.**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
* Подготовка к занятиям физической культурой.
* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической культурой.
* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.

**Тематическое планирование физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | тема | Количество часов |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |
| 2 | Старт, стартовый разгон. | 1 |
| 3 | Старт, стартовый разгон. **КУ** – 30м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 4 | Бег по дистанции, финиширование. **КУ** – бег 100 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 5 | Челночный бег. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 8 | КУ - Прыжок в длину с разбега. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 10 | КУ - Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 11 | Кроссовая подготовка. Бег 1500 м и 2000м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 12-13 | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. | 1 |
| 15 | Передачи мяча от груди двумя руками. | 1 |
| 16 | Сочетание приемов ведение, передача, бросок. | 1 |
| 17 | Передачи мяча в движении и на месте. | 1 |
| 18 | Учебно – тренировочные игры. | 1 |
| 19 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 20 | Учебно тренировочные игры. | 1 |
| 21 | Учебно – тренировочные игры. | 1 |
| 22 | ТБ во время занятий гимнастикой. Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 23 | Подъем переворотом на низкой перекладине. | 1 |
| 24 | КУ – Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Подъем переворотом. | 1 |
| 25 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 26 | КУ - Подтягивания из виса и положения вис лежа. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 27 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 28 | Лазание по канату в 2 приема. | 1 |
| 29 | Лазание по канату. Преодоление препятствий. | 1 |
| 30 | КУ - Лазание по канату в 2 приема. | 1 |
| 31 | Вскок в упор, соскок прогнувшись. | 1 |
| 32 | КУ - Вскок в упор соскок прогнувшись. | 1 |
| 33 | Опорный прыжок. | 1 |
| 34 | КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 35 | Стойка на голове. КУ - Кувырок назад в полушпагат. | 1 |
| 36 | Длинный кувырок вперед. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 37 | КУ – подъем переворотом. | 1 |
| 38 | Акробатическое соединение. | 1 |
| 39 | КУ - Акробатическое соединение. | 1 |
| 40 | ТБ Спортивные игры **Волейбол.** | 1 |
| 41 | Стойки и передвижения игроков. | 1 |
| 42 | Передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 43 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 44 | Игра в нападении через 3 зону. | 1 |
| 45 | Учебно – тренировочные игры. | 1 |
| 46 | Прием мяча отраженного сеткой. | 1 |
| 47 | Прием мяча отраженного сеткой. | 1 |
| 48 | Учебно – тренировочные игры. | 1 |
| 49 | Передачи мяча сверху за голову. | 1 |
| 50 | Прием мяча снизу в группе. | 1 |
| 51 | Игра в нападение через 3 зону. | 1 |
| 52 | Нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 53 | Нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 54 | Прием мяча снизу после подачи, нападающего удара. | 1 |
| 55 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 56 | Учебно – тренировочные игры. | 1 |
| 57 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. | 1 |
| 58 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 59 | Преодоление бугров и впадин. | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
| 61 | Попеременно – четырехшажный ход. | 1 |
| 62 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. | 1 |
| 63 | КУ - Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 64 | Передвижения с чередованием изученных ходов. | 1 |
| 65 | Спуск с горы в средней стойке. | 1 |
| 66 | Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке. | 1 |
| 67 | Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке. | 1 |
| 68 | КУ - Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке. | 1 |
| 69 | Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 70 | Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 71 | Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. | 1 |
| 72 | КУ - Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 73 | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. | 1 |
| 74 | Преодоление контр уклона. | 1 |
| 75 | КУ – прохождение дистанции 2км (Д) и 3км (Ю). | 1 |
| 76 | Сочетание приемов передвижений и остановок. | 1 |
| 77 | Сочетание приемов ведения, передач, бросков. | 1 |
| 78 | Бросок 2 руками от головы в прыжке. | 1 |
| 79 | Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 80 | Учебно тренировочные игры. | 1 |
| 81 | КУ - Штрафной бросок. | 1 |
| 82 | Учебно-тренировочные игры. | 1 |
| 83 | Учебно- тренировочные игры. | 1 |
| 84 | Спринтерский бег | 1 |
| 85 | Эстафетный бег. | 1 |
| 86 | Бег по дистанции, финиширование. | 1 |
| 87 | КУ – бег 60м. Тестирование. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 88 | КУ – прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 89 | КУ - бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 90 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | 1 |
| 92 | КУ - Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 93 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 94 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 95 | КУ - метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 96 | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование | 1 |
| 97 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 98 | Подтягивания на перекладине. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 99 | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Спортивная игра. | 1 |
| 100 | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Спортивная игра. | 1 |
| 101 | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Спортивная игра. | 1 |
| 102 | Равномерный бег до 15 минут. ОРУ. | 1 |

**Календарно - тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Тема урока | Домашнее задание | Дата проведения | | |
| по плану | Фактически | |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/а.  Спринтерский бег, эстафетный бег. | Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. |  |  | |
| 2 | Старт, стартовый разгон. | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |  |  | |
| 3 | Старт, стартовый разгон. **КУ** – 30м.  Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Старт, стартовый разгон. Эстафеты. |  |  | |
| 4 | Бег по дистанции, финиширование.  **КУ** – бег 100 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Закрепить технику финиширование. |  |  | |
| 5 | Челночный бег. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Старты из различных положений. |  |  | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ. |  |  | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |  | |
| 8 | КУ - Прыжок в длину с разбега. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Выполнять прыжковые упражнения на месте и в движении. |  |  | |
| 9 | Метание мяча на дальность. | Спец. беговые и прыжковые упр-я. Упражнения для метания мяча. |  |  | |
| 10 | КУ - Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Спец. беговые и прыжковые упр-я. Упражнения для метания мяча. |  |  | |
| 11 | Кроссовая подготовка. Бег 1500 м и 2000м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Медленный бег до 5 минут. |  |  | |
| 12 | **Баскетбол.** Стойки и передвижения игрока. | Повторить стойку и передвижение игрока. |  |  | |
| 13 | Стойки и передвижения игрока. | Повторить стойку и передвижение игрока. |  |  | |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. | Закрепить технику  ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. |  |  | |
| 15 | Передачи мяча от груди двумя руками. | Выполнять технику передачи мяча от груди двумя руками. |  |  | |
| 16 | Сочетание приемов ведение, передача, бросок. | Закрепить технику ведения, передачи, броски. |  |  | |
| 17 | Передачи мяча в движении и на месте. | Повторить передачи мяча в движении и на месте. |  |  | |
| 18 | Учебно – тренировочные игры. | Учебно-тренировочные игры в баскетбол. |  |  | |
| 19 | Развитие координационных способностей. | Учебно-тренировочные игры в баскетбол. |  |  | |
| 20 | Учебно тренировочные игры. | Учебно-тренировочные игры в баскетбол. |  |  | |
| 21 | Учебно – тренировочные игры. | Учебно-тренировочные игры в баскетбол. |  |  | |
| 22 | ТБ во время занятий гимнастикой. Висы. Строевые упражнения. | Повторить строевые упражнения. |  |  | |
| 23 | Подъем переворотом на низкой перекладине. | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  | |
| 24 | КУ – Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Подъем переворотом. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. |  |  | |
| 25 | Упражнения на гимнастической скамейке. | Выполнять упражнения на равновесие. |  |  | |
| 26 | КУ - Подтягивания из виса и положения вис лежа. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Подтягивания из виса и положения лежа. |  |  | |
| 27 | Гимнастическая полоса препятствий. | Многоскоки и прыжковые упражнения. |  |  | |
| 28 | Лазание по канату в 2 приема. | Преодоление препятствий разной сложности. |  |  | |
| 29 | Лазание по канату. Преодоление препятствий. | Преодоление препятствий разной сложности. |  |  | |
| 30 | КУ - Лазание по канату в 2 приема. | Преодоление препятствий разной сложности. |  |  | |
| 31 | Вскок в упор, соскок прогнувшись. | Многоскоки и прыжки через скакалку. |  |  | |
| 32 | КУ - Вскок в упор соскок прогнувшись. | Многоскоки и прыжки через скакалку. |  |  | |
| 33 | Опорный прыжок. | Закрепить прыжковые упражнения. |  |  | |
| 34 | КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Прыжки через скакалку за 1 минуту. |  |  | |
| 35 | Стойка на голове. КУ - Кувырок назад в полушпагат. | Закрепить технику выполнения кувырка назад в полушпагат. |  |  | |
| 36 | Длинный кувырок вперед. Упражнения в равновесии. | Повторить упражнения на равновесие. Длинный кувырок вперед. |  |  | |
| 37 | КУ – подъем переворотом. | Выполнять силовые упражнения. |  |  | |
| 38 | Акробатическое соединение. | Выполнять акробатическое соединение из 4-6 элементов. |  |  | |
| 39 | КУ - Акробатическое соединение. | Выполнять акробатическое соединение из 4-6 элементов. |  |  | |
| 40 | ТБ Спортивные игры **Волейбол.** | Стойки и передвижения игроков. |  |  | |
| 41 | Стойки и передвижения игроков. | Стойки и передвижения игроков. |  |  | |
| 42 | Передачи мяча сверху двумя руками. | Выполнять передачи мяча сверху двумя руками. |  |  | |
| 43 | Нижняя прямая подача мяча. | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча. |  |  | |
| 44 | Игра в нападении через 3 зону. | Учебная игра в волейбол. |  |  | |
| 45 | Учебно – тренировочные игры. | Учебно – тренировочные игры в волейбол. |  |  | |
| 46 | Прием мяча отраженного сеткой. | Учебно – тренировочные игры в волейбол. |  |  | |
| 47 | Прием мяча отраженного сеткой. | Учебно – тренировочные игры в волейбол. |  |  | |
| 48 | Учебно – тренировочные игры. | Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  | |
| 49 | Передачи мяча сверху за голову. | Игра по упрощенным правилам. |  |  | |
| 50 | Прием мяча снизу в группе. | Выполнять приём мяча снизу. |  |  | |
| 51 | Игра в нападение через 3 зону. | Выполнять верхнюю подачу мяча. |  |  | |
| 52 | Нападающий удар при встречных передачах. | Выполнять нападающий удар |  |  | |
| 53 | Нападающий удар при встречных передачах. | Выполнять нападающий удар. |  |  | |
| 54 | Прием мяча снизу после подачи, нападающего удара. | Выполнять приём мяча снизу после подачи. |  |  | |
| 55 | Верхняя прямая подача. | Выполнять верхнюю подачу мяча. |  |  | |
| 56 | Учебно – тренировочные игры. | Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  | |
| 57 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. | Переход с попеременных ходов на одновременные. |  |  |
| 58 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Переход с попеременных ходов на одновременные. |  |  |
| 59 | Преодоление бугров и впадин. | Выполнять преодоление бугров и впадин. |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 5 км. |  |  |  |
| 61 | Попеременно – четырехшажный ход. | Выполнять попеременно – четырехшажный ход. |  |  |
| 62 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. |  |  |
| 63 | КУ - Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Совершенствовать технику лыжных ходов. |  |  |
| 64 | Передвижения с чередованием изученных ходов. | Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |
| 65 | Спуск с горы в средней стойке. | Выполнять  технику спуска с горы в средней стойке. |  |  |
| 66 | Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке. | Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке. |  |  |
| 67 | Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке. | Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке. |  |  |
| 68 | КУ - Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке. | Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке. |  |  |
| 69 | Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
| 70 | Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км. | Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. |  |  |
| 71 | Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. | Торможение боковым скольжением. |  |  |
| 72 | КУ - Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км. | Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
| 73 | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. | Выполнять  технику перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. |  |  |
| 74 | Преодоление контр уклона. |  |  |  |
| 75 | КУ – прохождение дистанции 2км (Д) и 3км (Ю). | Прохождение дистанции 2км (Д) и 3км (Ю). |  |  |
| 76 | Сочетание приемов передвижений и остановок. | Повторить передвижения и остановки. |  |  |
| 77 | Сочетание приемов ведения, передач, бросков. | Повторить передвижения и остановки. |  |  |
| 78 | Бросок 2 руками от головы в прыжке. | Повторить технику бросков мяча от головы. |  |  |
| 79 | Позиционное нападение со сменой мест. | Повторить технику бросков мяча от головы. |  |  |
| 80 | Учебно тренировочные игры. | Учебно тренировочная игра в баскетбол. |  |  |
| 81 | КУ - Штрафной бросок. | Повторить технику штрафного броска. |  |  |
| 82 | Учебно-тренировочные игры. | Учебно тренировочная игра в баскетбол. |  |  |
| 83 | Учебно- тренировочные игры. | Учебно тренировочная игра в баскетбол. |  |  |
| 84 | Спринтерский бег | Выполнять ускорения на 60м и 100м. |  |  |
| 85 | Эстафетный бег. | Закрепить бег с передачей палочки. |  |  |
| 86 | Бег по дистанции, финиширование. | Спец.беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 87 | КУ – бег 60м. Тестирование. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Спец.беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 88 | КУ – прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Спец. беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 89 | КУ - бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Спец. беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 90 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | Спец. беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 91 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 92 | КУ - Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 93 | Метание мяча на дальность. | Выполнять метание мяча из различных положений. |  |  |
| 94 | Метание мяча на дальность. | Выполнять метание мяча из различных положений. |  |  |
| 95 | КУ - метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Выполнять метание мяча из различных положений. |  |  |
| 96 | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование | Закрепить технику низкого старта. |  |  |
| 97 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |  |
| 98 | Подтягивания на перекладине. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | Подтягивания на перекладине. |  |  |
| 99 | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Спортивная игра. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. |  |  |
| 100 | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Спортивная игра. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. |  |  |
| 101 | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Спортивная игра. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. |  |  |
| 102 | Равномерный бег до 15 минут. ОРУ. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. |  |  |