


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа  
с. Красное Знамя Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 П.Н.Кострюков

Протокол № 1

« » августа 2017г

«Согласовано»


Зам директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.Н.Кочанова

« » августа 2017г

«Утверждаю»

Директор МБОУ – СОШ с.Кр.Знамя

 Н.Н.Екатериноушкина

« » августа 2017 г



Рабочая программа

педагога

Профатиловой Марины Геннадьевны

по физической культуре

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 3 августа 2017г

2017 – 2018 учгод.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	план	факт
									11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 – «4»; 9,1 – «3». Девочки: 9,1 – «5»; 9,3 – «4»; 9,7 – «3»	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Прыжок в длину; метание малого мяча	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс 1			
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 1			
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1			
		Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь пробежать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00	Комплекс 1			
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00–17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30	Комплекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	<b>Гимнастик а</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2			
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение 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, упражнения в висе		Комплекс 2			
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение 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, упражнения в висе		Комплекс 2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8	Комплекс 2			
		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	4	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2			
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках		Комплекс 2			
					Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием	Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с (мальчики)	Комплекс 2			
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 2			
			Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс 2				
			Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат	<b>Уметь</b> выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор		Комплекс 2				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					(девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов					
				Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2			



4	<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжные гонки	10/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Вкатывание 1,5 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		

					шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный					
			4	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			5	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, преодолеть дистанцию	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		

					шагом с движением рук. Преодоление дистанции 1000 м с учетом времени					
			6	Учетный	Вкатывание 2 км на время	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на время	Оценка техники передвижения	Комплекс 1		
			7	Совершенствование ЗУН	Ходьба полным шагом с движением рук. Спуски и подъемы	<b>Уметь</b> преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			8	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов	<b>Уметь</b> преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			9	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км, спуски и подъемы, повороты	<b>Уметь</b> преодолевать дистанцию 2 км, спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		

					на лыжах, торможени е					
			10	Учетный	Вкатывани е по учебному кругу на время	<b>Зачет</b>	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		

4	<b>Спортивны е игры</b>	Волейбол	12	Изучение нового материала	Перемещение 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		Ком- плекс 3			
				Совершенство вание ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным пра- вилам, применять в игре технические приемы		Ком- плекс 3			
				Совершенство вание ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным пра- вилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Ком- плекс 3			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Совершенство вание ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным пра- вилам, применять в игре технические приемы		Ком- плекс 3			
				Комплексн ый	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным пра- вилам, применять в игре технические приемы		Ком- плекс 3			

				Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей							
			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение 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			Комплекс 3			
			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение 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.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах		Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Совершенство ЗУН	Перемещение 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		Ком- плекс 3			
				Комбинир ованный	Перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Ком- плекс 3			
				Совершенство ЗУН	Перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком- плекс 3			
				Совершенство ЗУН	Перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком- плекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Совершенство ЗУН	Перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
		Баскетбол	8	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					Учебная игра. Правила баскетбола						
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3			



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и	<b>Уметь</b> бежать в	Мальчики: 16,00–	Ком-			

					2000 м (девушки). Развитие выносливости	равномерном темпе 20 минут	17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30	плекс 4			
--	--	--	--	--	---	----------------------------	--	------------	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплекс 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> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		Комплекс 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> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. <b>Владеть</b> техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		Комплекс 4			
				Учетный	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. <b>Владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	Мальчики: 8,6–5; 8,9–4; 9,1–3. Девочки: 9,1–5; 9,3–4; 9,7–3	Комплекс 4			

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность	2	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм		Комплекс 4			
				Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования		Комплекс 4			