


Обсуждено и принято
на заседании МО
учителей общественных
дисциплин
МБОУ СОШ №33 им. З. Калоева
Протокол №1 от «31»08. 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ
№33 им. З. Калоева
 Д.М. Санакоева
« 31 » 08 2023г.

Рабочая программа по физической культуре

9 класс

Преподаватель:

Таймазов И.И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Павлова В.В.

Владикавказ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс 1 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт (30 – 40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ. Основы обучения двигательным действиям. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м). Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения;. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: М: 8,6с 8,9с 9,1с Д; 9,1с 9,3с 9,7с	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 -13 шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 -13 шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 -13 шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в длину на результат.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М: 420см. 400см 380см Д; 380см 360см 340см	Комплекс 1		
	Учетный				Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2ч)	Комбинированный	Бег (1500м –д., 2000м -м.). Бег по дистанции. СИ – футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать на дистанцию 1500м (2000)м.	М: 8,30 9,00 9,20 Д: 7,30 8,30 9,00мин	Комплекс 1		
	Комбинированный				Комплекс 1		

Кроссовая подготовка (10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег(12мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(16мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие об объеме упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(17мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Развитие выносливости. СИ – футбол. Специальные легкоатлетические упражнения..		Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат(3000мм,2000мд). Развитие выносливости. СИ – футбол	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	М: 16,00-17.00 18.00 Д: 10,30 11,30 12,30	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс 2 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (21 ч)							
Акробатика. (7ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструкция по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			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.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Комплекс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Висы. Строевые упражнения (7ч)	Изучение нового материала	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство	Подтягивания в висе. ОРУ на месте . Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Подтягивания М; 10-8-6 раз. Д; 16-12-8 раз.			
1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок, (7ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		

	Совершенство	движении. Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90.		Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплексы 2		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс 3 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (30 ч)							
Волейбол (15ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных спос.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах ч\з зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенство	руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство	Стойки и перемещения 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 нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Стойки и перемещения 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 нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		
	Совершенство	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч\з сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения 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 нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 3		
	Комбинированный			Оценка техники нижней прямой подачи	Комплексы 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из перемещения 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 нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Оценка техники нападаю	Комплексы 3		

	Совершенство вания	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	в игре.	щего удара	Компле кс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Правила баскетбола. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		

	Совершенство	плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		

	Совершенство	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. 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 х 4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. 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 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
1		3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. 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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке после остановки с сопротивлением.		Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола		Текущий	Комплекс 3		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс 4 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(10 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 -80 м).Эстафетный бег - (<i>передача эстафетной палочки</i>). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 -80 м).Эстафетный бег - (<i>круговая эстафета</i>). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 – 40 м), бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения;	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		

	Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. .	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60м: м:8,6 –8,9 - 9,1 ; д; 9,1 - 9,3- 9,7с;	Комплексы 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11 -13 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11 -13 шагов разбега. Фаза полета. Приземление. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5 – 6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплексы 4		
	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11 -13 шагов разбега на результат. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5 – 6 шагов в коридор. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Оценка прыжка в длину м: 420 - 400 -380 д: 380 – 360 -340 см.	Комплексы 4		
Бег на средние	Комплексный	Бег (2000 м – м . и 1500 м – д.) ОРУ. Специальные беговые	Уметь: Бегать на дистанцию 2000.	Текущий	Комплексы 4		

дистанции (2ч)	Комплексн ый	упражнения. Развитие выносливости.		М: 8,30 – 9,00 – 9,20 мин Д: 7,30 – 8,30 – 9,00 мин	Компле кс 4		
Кроссовая подготовка (8ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересечен ной местности преодолен ие препятстви й (8ч)	Комплексн ый	Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Компле кс 4		
	Совершенство вание			Текущий	Компле кс 4		
	Совершенство вание	Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Компле кс 4		
	Совершенство вание			Текущий	Компле кс 4		
	Совершенство вание	Бег(18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Компле кс 4		
	Комбини рованный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Компле кс 4		

	Комбинированный	направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплексы 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Совершенствование	Бег(19мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжками. СИ «Футбол» Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствование	Бег(20мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СИ «Футбол» Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплексы 4		
	Учетный	Бег на результат (3000м-м. и 2000м –д.). Развитие выносливости. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	М; 16,00 – 17,00 – 18,00 мин Д; 10,30-11,30 – 12,30 мин	Комплексы 4		

	Комплексный	<p>Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам</p>	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		