

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ» муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 29.08.2023
_____ Е. А. Никитина

Согласовано
Зам. директора по УВР
« 30 » 08 2023г.
_____ Е. В. Арушанян



Утверждаю
Директор лицея
Приказ от 31.08.2023 № 111
_____ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа
по физической культуре
для 9-х классов
(базовый уровень)**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат 1C4B470B3B640D505A1B162E5DD1700E
Владелец Рукавишникова Елена Александровна
Действителен с 18.08.2023 по 10.11.24

Составитель:
А. Р. Арушанян,
учитель физической культуры
высшей категории

Год составления: 2023

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре для 9-х классов предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15). В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 110;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» с изменениями, утвержденными директором лицея от 31.08.2023 № 116;
- Программы по физической культуре. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;

Обучение физической культуре в 9 классе ведётся по следующим учебным книгам, которые образуют учебно – методический комплект:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;
- 2.Лях, В. И. Физическая культура.9 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

Программа определяет содержание, объем, порядок изучения предмета «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Рабочая программа соответствует Положению о рабочей программе учителя лицея. Программа рассчитана на 96 часов (3 раза в неделю).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося

Программа содержит следующие разделы:

- 1.планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. содержание учебного предмета, курса;
- 3.тематическое планирование.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- патриотическое сознание и гражданская позиция личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- положительная мотивация и устойчивый учебно-познавательный интерес к учебному предмету «Физическая культура».
- эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- духовно-нравственная культура, чувство толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

- овладение способами профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Легкая атлетика:

Обучающиеся освоят:

Бег 30 метров с высокого старта

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров

Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность

Метание малого мяча (150 г) с места

Метание малого мяча (150 г) с 4-5 шагов разбега

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Бег на средние дистанции (от 300 м до 2000 м)

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

Обучающиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (150 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 2000 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега

- выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика

Обучающиеся освоят:

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

Стойка на лопатках, на голове.

Мост из положения лёжа и стоя

Акробатические комбинации из 4-5 элементов

Упражнения на брусках: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в виси, подъём переворот

Лазанье по канату в три приёма

Опорный прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)

Обучающиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно

- выполнять кувырок назад и вперёд слитно

- выполнять кувырки вперёд с разбега

- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев

- выполнять мост из положения лёжа и стоя

- выполнять упражнения на брусках

- выполнять комбинации упражнений на перекладине

- лазать по канату

- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя

- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине

- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на перекладине

Лыжная подготовка

Обучающиеся освоят:

- Попеременный двухшажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- Одновременный бесшажный ход
- Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- Подъём на склон скользящим шагом
- Спуски в основной стойке с пологого склона
- Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- Торможение упором с пологого склона
- Поворот упором
- Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков
- Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении

- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол

Обучающиеся освоят:

Стойка и перемещение игрока

Передача мяча сверху двумя руками

Приём мяча снизу двумя руками
Приём - передача мяча сверху двумя руками
Приём - передача мяча снизу двумя руками
Приём мяча одной рукой снизу
Нижняя прямая подача
Прием подачи снизу
Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Обучающиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Обучающиеся получат возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками

- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Олимпийское движение в дореволюционной России. Московская олимпиада 1980 года.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере волейбола).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере волейбола).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере волейбола). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег

(ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

Легкая атлетика (17+21)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт до 3 метров. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги с 11-13 шагов разбега, стартовый разгон. Прыжок в высоту с разбега. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Бросоу набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Лыжная подготовка (22ч.)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

. Гимнастика (17)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. (девочки).

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг. Повороты в движении.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Опорный прыжок: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину).

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Волейбол (11+9)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Техника приема верхних передач.. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

3.Тематическое планирование

Название раздела, темы	Количество часов
Легкая атлетика	17
Волейбол	11
Гимнастика	17
Лыжная подготовка	22
Волейбол	9
Легкая атлетика	20
ИТОГО	99

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Формы организации учебной деятельности	Виды деятельности, контроль	Дата	
						План	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнение на гибкость; повторение правил развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	04.09	
2	Олимпийское движение в дореволюционной России. Спринтерский бег.	1	Урок открытия нового знания	групповая	Ору.Специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низком старте; низкий старт до 30м.	06.09	
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Ору.Специальные беговые упражнения; техники выполнения спринтерского бега, эстафетного бега и передача эстафетной палочки ;низкий старт до 70м. Правила соревнований.	07.09	
4	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля	парная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	11.09	
5	Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные	1	Урок развивающего контроля	парная	Ору.специальные беговые упражнения; тестирование бега на 60м; техники выполнения спринтерского бега, техники старта и финиширования; подвижные игры. Осанка	13.09	

	победители Олимпийских игр. Бег на 60м						
6	Техника метания мяча на дальность	1	Урок рефлексии	коллективная	Ору.Специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; повторение техники метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО.	14.09	
7	Техника метания мяча на дальность	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; История Олимпийских игр.	18.09	
8	Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок рефлексии	групповая	Ору.Специальные беговые упражнения; равномерный бег; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13шагов разбега; эстафеты	20.09	
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега; развития скоростно-силовых способностей.Зрение	21.09	
10	Бег на 300м.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 300м; умение правильно распределить силы по дистанции;подвижные игры	25.09	
11	Равномерный бег.	1	Урок рефлексии	групповая	Ору.Специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; равномерный бег; подвижные игры	27.09	
12	Бег на 1000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м;обсуждение техники равномерного бега. Гимнастика для глаз	28.09	
13	Прыжок в длину с места	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с места; техника равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; сдать нормы ГТО.	02.10	
14	Бег на 2000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 2000м;обсуждение техники равномерного бега;	04.10	
15	Метание малого мяча на точность	1	Урок общеметодологической	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; эстафеты. Психологические особенности	05.10	

			направленност и		возрастного развития		
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Ору.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, подвижные игры	16..10	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Урок рефлексии	групповая	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры	18.10	
18	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	19.10	
19	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	23.10	
20	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	25.10	
21	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам. Правила игры	26.10	
22	Прием и передача мяча сверху.	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Прием мяча снизу. Игра по упрощенным	30.10	

	Прием мяча снизу		ической направленности		правилам.		
23	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи. Здоровья и здоровый образ жизни.	01.11	
24	Нападающий удар	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	ОРУ. Разучивание техники прямого нападающего удара; повторение техники нижних подач. Игра по упрощенным правилам.	02.11	
25	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок рефлексии	парная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	06.11	
26	Нападающий удар. Подачи мяча.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры. Терминология игры.	08.11	
27	Нападающий удар. Тактика игры	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий	09.11	
28	Тактика игры. Учебная игра.	1	Урок общеметодологической направленности	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. Режим дня.	13.11	
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение акробатических элементов; кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»	15.11	
30	Акробатические упражнения.	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; разучивание выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на	16.11	

					лопатках;		
31	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; повторение выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках. Утренняя гимнастика	27.11	
32	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; совершенствование выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках;	29.11	
33	Упражнения на брусьях	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Разминки с гимнастической палкой; разучивание техники выполнения упражнений на брусьях; разучивание комбинации на брусьях; проведение эстафеты. Адаптивная физическая культура.	30.11	
34	Упражнения на брусьях	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; разучивание комбинации на брусьях; проведение эстафеты	04.12	
35	Упражнения на брусьях	1	Урок рефлексии	групповая	Разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; повторение комбинации на брусьях; проведение эстафеты	06.12	
36	Упражнения на брусьях	1	Урок рефлексии	групповая	Разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; повторение комбинации на брусьях; сдать нормы ГТО. Личная гигиена	07.12	
37	Упражнения на брусьях	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; выполнение контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; оценка выполнение упражнений	11.12	
38	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнение «мост» из положение стоя; повторение упражнений на равновесии и перекладине	13.12	

39	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники кувырок вперед, стойка на лопатках; повторение техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; повторение упражнений на равновесии. Рациональное питание	14.12	
40	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ. Совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; разучивание техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат	18.12	
41	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Ору. Совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат	20.12	
42	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Ору. Упражнение на осанку; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат. Режим труда и отдыха	21.12	
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат. повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); прыжок боком(девочки);	25.12	
44	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); прыжок боком(девочки); подвижные игры.	27.12	
45	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); прыжок боком(девочки); подвижные игры	28.12	
46	Инструктаж по ТБ на занятиях	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение	08.01	

	лыжной подготовкой.				техники попеременного двухшажного хода		
47	Попеременный двухшажный ход.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	10.01	
48	Попеременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км. Допинг	11.01	
49	Одновременный бесшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	15.01	
50	Одновременный бесшажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; повторение техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км	17.01	
51	Одновременный одношажный ход	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; разучивание техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах	18.01	
52	Одновременный одношажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; повторение техники одновременного одношажного хода; прохождение дистанции 1км	22.01	
53	Одновременный одношажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах	24.01	
54	Одновременный одношажный ход	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники одновременного одношажного хода; повторение техники одновременного	25.01	

					бесшажного хода; прохождение дистанции 1км		
55	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	29.01	
56	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; прохождение дистанции 2км	31.01	
57	Одновременный двухшажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	01.02	
58	Прохождение дистанции 4,5 км	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 2км	05.02	
59	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного двухшажного хода; разучивание техники подъем в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах	07.02	
60	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, подъем в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км	08.02	
61	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом; сдать нормы гто.	12.02	
62	Торможение и поворот «плугом»	1	Урок общеметодологической	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км	14.02	

			направленност и				
63	Торможение и поворот упором	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах	15.02	
64	Торможение и поворот упором	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажногохода; совершенствование техники торможения и поворота упором; прохождение дистанции 1км	26.02	
65	Прохождение дистанции 3км	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 3км	28.02	
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах	29.02	
67	Прохождение дистанции 4,5км	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне дистанции 4,5км	04.03	
68	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры	06.03	
69	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	07.03	
70	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	11.03	

			направленност и				
71	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленност и	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам.	13.03	
72	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленност и	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам.	14.03	
73	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	Урок общеметодологической направленност и	парная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи Игра по упрощенным правилам. .	18.03	
74	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок рефлексии	парная	ОРУ.Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	20.03	
75	Нападающий удар. Тактика игры	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий	21.03	
76	Тактика игры. Учебная игра.	1	Урок общеметодологической направленност и	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий; игра по правилам	25.03	
77	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту	1	Урок открытия нового знания	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры	27.03	
78	Прыжки в высоту Метание малого мяча на точность	1	Урок общеметодологической	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; повторение техники	28.03	

			направленност и		бросков малого мяча; эстафеты		
79	Метание малого мяча на точность Прыжки в высоту	1	Урок общеметодолог ической направленност и и развивающего контроля	индивид уальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	01.04	
80	Метание малого мяча на точность Прыжки в высоту	1	Урок рефлексии	группов ая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	03.04	
81	Кроссовая подготовка	1	Урок общеметодолог ической направленност и и развивающего контроля	коллект ивная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры	04.04	
82	Кроссовая подготовка	1	Урок рефлексии	коллект ивная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры	15.04	
83	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места	1	Урок общеметодолог ической направленност и	парная	специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; тестирование прыжка в длину с места; сдать нормы ГТО.	17.04	
84	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Урок общеметодолог ической направленност и	парная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники выполнение спринтерского бег, эстафетного бега и передача эстафетной палочки; развитие скоростных способностей	18.04	
85	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля	парная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м; эстафеты	22.04	

86	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	Урок рефлексии	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники метания мяча на дальность;равномерный бег; подвижные игры	24.04	
87	Метания мяча на дальность. Челночный бег 3х10м.	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 3х10м; эстафеты	25.04	
88	Метания мяча на дальность. Бег на 60м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 60м; развитие силовых способностей	29.04	
89	Метания мяча на дальность.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО.	01.05	
90	Прыжок в длину с разбега. Бег на 300м.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; тестирование бега на 300м; подвижные игры	02.05	
91	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега; повторение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки;	06.05	
92	Прыжок в длину с разбега.	1	Урок развивающего контроля	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега;	08.05	
93	Прыжок в длину с разбега.		Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега;	09.05	
94	Кросс на 2000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование кросс на 2000м; подвижные игры	13.05	
95	Бег на 1000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м; подвижные игры	15.05	
96	Бег на 2000м	1	Урок	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование	16.05	

			развивающего контроля	уальная	бега на 2000м; подвижные игры		
97	Сдать нормы ГТО.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения;	20.05	
98	Сдать нормы ГТО.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения;	22.05	
99	Сдать нормы ГТО.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения;	23.05	