**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №10»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**На заседании МО учителей Политехнического цикла Руководитель МО Дорохова Е.А.\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № \_\_\_\_От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г | **Согласовано** Заместитель директора УВР Тарасова О.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г | **Утверждено** Директор МКОУ СОШ №10\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Калугина М.Е.Приказ № от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по предмету «Физическая культура»

9 класс

Срок реализации программы 1 год

Учебники: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г,Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010г,В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

Количество часов: в год – 68 часов, в неделю – 2 часа

Рабочую программу составил: Брусенский Виталий Николаевич,

учитель категории СЗД

2020 - 2021 учебный год

село Покровское

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ СОШ №10.
4. Учебный план МКОУ СОШ №10 на 2020-2021 учебный год
5. Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г.)

***Цель программы:***

- освоение учащимися 9 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

***Цели изучения курса:*** целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

***Задачи физического воспитания учащихся 9 класса:***

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

***Место курса в учебном плане*** Количество часов составляет **68 часов. (2 часа в неделю, 34 учебные недели)**

***Содержание программы курса физкультуры в 9 классе.***

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

 Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов(уроков) |
|  Класс |
| 9 |
|  | Лёгкая атлетика | 15 |
|  | Кроссовая подготовка | 13 |
|  | Элементы борьбы | 4 |
|  | Спортивные игры. Баскетбол. | 15 |
|  | Гимнастика | 11 |
|  | Спортивные игры. Волейбол | 10 |
|  | **Итого** | **68** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Результаты освоения программного материала по предмету**

**«Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

 **В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***Учебно – методический комплекс:***

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

- Учебник, авторы Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010г.

**-** В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Легкая атлетика**  | **8** |  |  |
|  | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **3** |  |  |
| 1 | **Инструктаж по ТБ.** Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 2 | Старт. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 3 | **Учетный**. Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговыеупражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
|  | **Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча** | **3** |  |  |
| 4 | **Инструктаж по ТБ.**Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 6 | **Учетный.** Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | 1 |  |  |
|  | **Бег на средние дистанции** | **2** |  |  |
| 7 | **Инструктаж по ТБ.** Метание 150 г. мяча на дальность с5-6 шагов. Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 8 | Метание 150 г. мяча на дальность с5-6 шагов. Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий** | **8** |  |  |
| 9 | **Инструктаж по ТБ.** Бег *(12 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |  |  |
| 10 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |  |  |
| 11 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |  |  |
| 12 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |  |  |
| 13 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |  |  |
| 14 | Бег *(19 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |  |  |
| 15 | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |  |  |
| 16 | **Учетный.** Бег *(2км-д, 3 км-м).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
|  | **Элементы единоборств. Борьба** | 4 |  |  |
| 17 | **Правила поведения учащихся во время занятий.** Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Подвижная игра «выталкивание из круга.» | 1 |  |  |
| 18 | Гигиена борца**.** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 |  |  |
| 19 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Часовые и разведчики» | 1 |  |  |
| 20 | Влияние занятий единоборств на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** | **15** |  |  |
| 21 | **ТБ на уроках баскетбола**. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | 1 |  |  |
| 22 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | 1 |  |  |
| 23 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | 1 |  |  |
| 24 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3).* Учебная игра | 1 |  |  |
| 25 | **Учетный.** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3x3). Учебная игра | 1 |  |  |
| 26 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* × *4)*. Учебная игра | 1 |  |  |
| 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* × *4)*. Учебная игра | 1 |  |  |
| 28 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.  | 1 |  |  |
| 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 30 | **Учетный.** Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* × *4)*. Учебная игра | 1 |  |  |
| 31 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3* × *2, 4* × *3)*. Учебная игра | 1 |  |  |
| 32 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игровые задания*(2* × *2,3* × *3,4* × *4)*.  | 1 |  |  |
| 33 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игровые задания*(2* × *2,3* × *3,4* × *4)*. | 1 |  |  |
| 34 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча «Змейкой» *(2* ×*15м).* Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.  | 1 |  |  |
| 35 | **Учетный.** Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча «Змейкой» *(2* ×*15м).* Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** | **10** |  |  |
| 36 | **Техника безопасности на уроках волейбола и гимнастики.** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | 1 |  |  |
| 37 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 38 | **Учетный.** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 39 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 40 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |  |  |
| 41 | **Учетный.**Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |  |  |
| 42 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |  |  |
| 43 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нижняя прямая, верхняя подача, прием мяча, отраженного сеткой.Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |  |  |
| 44 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нижняя прямая, верхняя подача, прием мяча, отраженного сеткой.Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |  |  |
| 45 | **Учетный.**Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нижняя прямая, верхняя подача, прием мяча, отраженного сеткой.Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика.** | **11** |  |  |
|  | **Висы. Строевые упражнения** | **4** |  |  |
| 46 | **Инструктаж по ТБ** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Развитие силовых способностей. Страховка во время выполнения гимнастических упражнений.  | 1 |  |  |
| 47 | Строевые упражнения. ОРУ. Разучивание: комбинации на перекладине (М), комбинации на брусьях (Д).подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 48 | **Учетный.** Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. совершенствование: комбинации на перекладине (М), комбинации на брусьях (Д).подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 49 | **Учетный.** Выполнение упражнений на технику. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
|  | **Опорный прыжок. Строевые упражнения.** | **4** |  |  |
| 50 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладное значение гимнастики. | 1 |  |  |
| 51 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 52 | **Учетный.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 53 | **Учетный.** Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | **Акробатические упражнения.**  | **3** |  |  |
| 54 | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 55 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 56 | **Учетный.** Выполнение комбинаций из разученных акробатических элементов.ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **5** |  |  |
|  | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий**  |  |  |  |
| 57 | **Техника безопасности**. Равномерный бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 1 |  |  |
| 58 | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |  |  |
| 59 | Равномерный бег *(19 мин).* Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | 1 |  |  |
| 60 | Равномерный бег *(20 мин).* Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 61 | **Учетный.** Бег *(2000 м-Д,3000 м-М)*.Развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика**  | **7** |  |  |
|  | **Спринтерский бег, эстафетный бег**  | **4** |  |  |
| 62 | **Инструктаж по ТБ**. Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 63 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | 1 |  |  |
| 64 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 65 | **Учетный.** Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных возможностей | 1 |  |  |
|  | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча** | **3** |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых возможностей | 1 |  |  |
| 67 | **Учетный.** Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых возможностей | 1 |  |  |
| 68 | **Учетный.** Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых возможностей | 1 |  |  |