Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Объединенная средняя общеобразовательная школа №6 им. В.А. Сулёва

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОСОШ №6

им. В.А. Сулева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Попова/

приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. № \_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Уровень общего образования (класс): *основное общее образование, 9 класс*

Количество часов: ***67 часов***

Учитель: ***Бадиров И.З.***

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», для учащихся 9 класса составлена на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы/ Автор-составитель В.И. Лях. А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2017 год)

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8-9 класс; В.И. Лях. А.А. Зданевич – М.:Просвещение,2017 год.

Год составления: август 2021г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена по ФГОС первого поколения на основе:

**-**Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-Ф3 от 29.12.2012 года;

-Образовательной программы основного общего образования;

-Учебному плану МБОУ ОСОШ №6 им. В.А. Сулева;

-Авторской программы основного общего образования, составленной в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И Лях А.А Зданевич М.Просвещения. 2017 год), Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы /Автор-составитель: В.И. Ляха. А.А Зданевича - М.: Просвещения, 2017 год).

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ ОСОШ №6 им. В.А, Сулева на 2021-2022 учебный год, наличием праздничных дней (23.02, 08.03, 03.05, 09.05), расписанием учебных занятий в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 9 классе в 2021-2022 учебном году будет реализована в объёме **67** часов. Программа будет выполнена за счёт уплотнения материала.

В программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент заменяется кроссовой подготовкой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», направлена на достижение следующих целей: развитие физических качеств, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания , освоение системы знаний о занятиях физической культуры, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Вариативная включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу. Программный материал усложняется по разделам за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков и 1 час урочного времени в 1 четверти.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 9 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже приведённых в таблице «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№/п** | **Вид программного материала** | **9 класс** |
| 1 | **Базовая часть** | **47** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | 4 |
| 1.2 | Спортивные игры | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 8 |
| 2 | **Вариативная часть** | **20** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Региональный компонент | 8 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на одну руку. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | -Прыжок в длину с места, см  -подтягивание в висе лежа, количество раз  -подтягивание в висе, количество раз  -подтягивание туловища лежа на спине руки за головой, количество раз  -лазание по канату на расстоянии 6м, | 180  10  12 | 165  19  18 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8,50 | 10,20 |
| Координация | Челночный бег 4x9 | 10,0 | 10,6 |

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

* на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* обучение основами базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

- составлять и выполнять комплексы утренней и корригирующей гимнастики;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием

- осуществлять помощь в судействе соревнований.

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Элементы содержания урока** | **Вид контроля** | **План проведения** | **Факт**  **проведения** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | 1 | Вводный инструктаж по т.б. на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте, (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи. Понятие об утомление и переутомлении. | текущий | 1.09 |  |
| 2 | Легкая атлетика. Футбол. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Тестирование. | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60м). Тестирование: подтягивание в висах, прыжок в длину с места. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. | текущий | 6.09 |  |
| 3 | Легкая атлетика. Футбол. Высокий старт.  Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 60м (2серии). Передача правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному мячу. | Текущий | 8.09 |  |
| 4 | Легкая атлетика. Футбол. Финальное усилие. Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | ОРУ в движении СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30. Передачи на точность: в ноги партнеру, на ход двигающему партнеру. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Эстафеты, встречная эстафета. Элементы волейбола. | текущий | 13.09 |  |
| 5 | Легкая атлетика. Футбол. Развитие скоростных способностей. Ведение мяча. | 1 | ОРУ в движении СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров- на результат. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. | Текущий | 15.09 |  |
| 6 | Легкая атлетика. Футбол. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование ведения мяча. | 1 | ОРУ в движении. Бег 2 x200м. совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Учебная игра. | текущий | 20.09 |  |
| 7 | Легкая атлетика. Футбол. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование ведения мяча. | 1 | ОРУ в движении. Бег 2 x200м. совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Учебная игра. | Текущий | 22.09 |  |
| 8 | Легкая атлетика. Футбол. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование ведения и передачи мяча. | 1 | Развитие скоростной выносливости в беге до 300м. совершенствование ведения, передачи мяча в различных комбинациях, отбор мяча. Изучение техники удара мяча. Учебная игра. Элементы волейбола. | Текущий | 27.09 |  |
| 9 | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразны прыжки и многоскоки. Изучение техники метания мяча. Метание на заданном расстоянии. | текущий | 29.09 |  |
| 10 | Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | Текущий | 4.10 |  |
| 11 | Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения Прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | текущий | 6.10 |  |
| 12 | Легкая атлетика Развитие координационных способностей. Развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 1000м Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места-на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. | текущий | 11.10 |  |
| 13 | Легкая атлетика Развитие координационных способностей. Развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости в беге до 1500м Специальные беговые упражнения.Прыжок в длину с разбега(правильность приземления­) | текущий | 13.10 |  |
| 14 | Легкая атлетика Развитие координационных способностей. Развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 2000м Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега(отталкивание) | текущий | 18.10 |  |
| 15 | Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.Бег 2000м на результат | текущий | 20.10 |  |
| 16 | Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости | 1 | ОРУ Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега-на результат. | текущий | 25.10 |  |
| 17 | Легкая атлетика, спорт. игры Развитие физических качеств (силовых качеств) | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Много скоки. Развитие силовых качеств (упражнения с набивными мячами, подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лежа)Закрепление элементов техники перемещений В стойке волейболиста | Текущий | 27.10 |  |
| 18 | Легкая атлетика, спорт. игры Развитие физических качеств (силовых качеств) | 1 | ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств(Упражнение с набивными мячами, подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лежа)Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | Текущий | 98.11 |  |
| 19 | Легкая атлетика, спорт. игры Развитие физических качеств (выносливости) | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств Подтягивания в висах на результат Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | Текущий | 10.11 |  |
| 20 | Легкая атлетика, спорт. игры Развитие физических качеств (силовых качеств | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение техники челночного бега Сгибание рук в упоре лежа на результат. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | Текущий | 15.11 |  |
| 21 | Легкая атлетика, спорт.игры Развитие физических качеств (силовых качеств) | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники челночного бега. Преодоление полосы препятствий Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | Текущий | 17.11 |  |
| 22 | Легкая атлетика, спорт.игры Развитие физических качеств (силовых качеств) | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проверка навыка выполнения челночного бега. Преодоление полосы препятствий Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | Текущий | 22.11 |  |
| 23 | Легкая атлетика, спорт. игры Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалк (Скиппинг) Освоение техники верхней прямой подачи, 3-6м от сетки | Текущий | 24.11 |  |
| 24 | Легкая атлетика, спорт. игры Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалк (Скиппинг) Закрепление техники верхней подачи, Проверка навыка выполнения прыжков через скакалку. | Текущий | 29.11 |  |
| 25 | Легкая атлетика, спорт. игры Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и. п. сидя. Совершенствование техники верхней прямой подачи, прием мяча после подачи | Текущий | 1.12 |  |
| 26 | Легкая атлетика, спорт. игры Развитие физических качеств | 1 | ОРУ Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и. п. сидя. Комбинации из освоенных элементов игры в волейбол | Текущий | 6.12 |  |
| 27 | Легкая атлетика, спорт. игры Развитие физических качеств | 1 | ОРУ Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов | Текущий | 8.12 |  |
| 28 | Гимнастика. Основы техники безопасности и профилактики травматизма | 1 | Повторный инструктаж по техники безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики) Теория: Значение гимнастических упр. Для сохранения правильной осанки. Изучение перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | Текущий | 13.12 |  |
| 29 | Гимнастика Основные прикладные действия (Гимнастика с основами акробатики двигательные умения | 1 | Акробатика: Совершенствование техники перекатов. Кувырка вперед. Строевые упр.: Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!». Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | Текущий | 15.12 |  |
| 30 | Гимнастика Основные прикладные действия (Гимнастика с основами акробатики Двигательные умения | 1 | Акробатика: Совершенствование техники перекатов. Кувырка вперед. Строевые упр.: Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!». Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | Текущий | 20.12 |  |
| 31 | Гимнастика Основные прикладные действия (Гимнастика с основами акробатики Развитие основных физических качеств. | 1 | Акробатика: Совершенствование техники кувырков вперед, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат (д) Равновесие: ходьба большими шагами, выпадами., повороты на 90\*, 180\*(Д), (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах. Строевые упр.: Выполнение команд «Становись!», «Равнясь1», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!» перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | Текущий | 22.12 |  |
| 32 | Основные прикладные действия (Гимнастика с основами акробатики Развитие основных физических качеств. | 1 | Акробатика: Совершенствование техники кувырков вперед, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат (д) Равновесие: ходьба большими шагами, выпадами., повороты на 90\*, 180\*(Д), (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах. Строевые упр.: Выполнение команд «Становись!», «Равнясь1», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!» перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | Текущий | 27.12 |  |
| 33 | Основные прикладные действия (Гимнастика с основами акробатики) | 1 | Равновесие: Упражнения на Гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (м)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперед-перекат-стойка на лопатках-перекат-кувырок назад-мост. Стойка на голове(м), мост из положения, стоя с помощью и без помощи(д) Эстафеты. | Текущий | 29.12 |  |
| 34 | Гимнастика  Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Акробатика: Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д) Проверка навыка выполнения комплекса акробатических упражнений.  Упражнения в висах: (М): Изучение техники: вис согнувшись и прогнувшись (Д): Изучение смешанных висов..  Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении. Эстафеты на координацию. | Текущий | 10.01 |  |
| 35 | Гимнастика  Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Висы: : Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (д). Лазание по канату: Изучение техники лазания по канату в три приёма. Развитие силовых качеств посредством упр. с набивными мячами, подтягивания в висах. . Подвижные игры. | Текущий | 12.01 |  |
| 36 | Гимнастика  Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Висы: : Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (д). Лазание по канату: Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. | Текущий | 17.01 |  |
| 37 | Гимнастика  Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Лазание : Совершенствование техники лазания по канату Опорный прыжок: Изучение техники опорного прыжка через козла: Прыжок, согнув ноги (козел в длину).. | Текущий | 19.01 |  |
| 38 | Гимнастика  Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Лазание : Проверка техники лазания по канату в три приёма Опорный прыжок: Прыжок, согнув ноги (козел в длину).. Эстафеты на развитие прыгучести. | Текущий | 24.01 |  |
| 39 | Гимнастика  Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Опорный прыжок: Совершенствование техники опорного прыжка через козла: Прыжок, согнув ноги (козел в длину)...  Развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах .  Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть. | Текущий | 26.01 |  |
| 40 | Гимнастика  Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Опорный прыжок: Совершенствование техники опорного прыжка через козла: Прыжок, согнув ноги (козёл в длину).. Развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть. | Текущий | 31.01 |  |
| 41 | Гимнастика Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Теория: “Основы выполнения гимнастических упражнений”. Опорный прыжок: Проверка техники опорного прыжка на горку матов (вскок в упор но колени, соскок взмахом рук | Текущий | 2.02 |  |
| 42 | Гимнастика Развитие  основных  физических  качеств (силовая подготовка). | 1 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)(д) .  Развитие силовых качеств посредством поднимания ног в висе, упр. с гантелями, (ю)  Эстафеты . | Текущий | 7.02 |  |
| 43 | Гимнастика Развитие  основных физических качеств(силовая подготовка).  ОЗ. | 1 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)(д) .  Развитие силовых качеств посредством поднимания ног в висе, упр. с гантелями, (ю)  Эстафеты . | Текущий | 9.02 |  |
| 44 | Гимнастика Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)(д) .  Развитие силовых качеств посредством поднимания ног в висе. упр. с гантелями  Подвижные игры на развитие координации | Текущий | 14.02 |  |
| 45 | Гимнастика Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа  зарядки)(д)  Развитие силовых качеств посредством поднимания ног в висе. упр. с гантелями  Подвижные игры на развитие координации | Текущий | 16.02 |  |
| 46 | Гимнастика Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках-перекат- кувырок назад -мост.Эстафеты. | Текущий | 21.02 |  |
| 47 | Гимнастика Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках^-перекат- кувырок назад -мост. | Текущий | 28.02 |  |
| 48 | Гимнастика Развитие  основных  физических  качеств | 1 | Подведение итогов II четверти.  Эстафеты, подвижные игры на развитие координации.(«Посадка картофеля», «Перестрелки») и т.п. | Текущий | 2.03 |  |
| 49 | Т.Б, на спортиграх | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на материале л/атлегики, баскетбола. Теоретические сведения: Оказание первой помощи. Дневник самоконтроля. | Текущий | 9.03 |  |
| 50 | Спортивные игры Двигательные умения.(координа ция) | 1 | Изучение стойки б/болиста. Передвижения в стойке. Правила соревнований в баскетбол. Изучение техники ловли и передачи мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола Ведение мяча с изменением направления и скорости. Изучение техники челночного бега. | Текущий | 14.03 |  |
| 51 | Спортивные игры Двигательные умения, (координа ция). | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола Ведение правой и левой руками в движении. Совершенствование техники челночного бега. Эстафеты с использованием изученного материала. | текущий | 16.03 |  |
| 52 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | Развитие координации посредством челночного бега. Изучение терминологии игры в баскетбол.  Ловля и передача мяча в кругу. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола Ведение правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу»  Игра в мини-баскетбол. | текущий | 30.03 |  |
| 53 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | Проверка навыка выполнения челночного бега Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.  Эстафеты. Игра в баскетбол. | текущий | 4.04 |  |
| 54 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством упр. на пресс.( поднимание туловища из и.п. лёжа, руки за головы.)  Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. | текущий | 6.04 |  |
| 55 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола,. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством упр. на пресс.( поднимание туловища из и.п. лёжа, руки за головы.)  Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении., с сопротивлением защитника Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. Броски мяча в кольцо. Эстафеты. Тактика нападения. | текущий | 11.04 |  |
| 56 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении, с сопротивлением защитника Броски мяча в кольцо. Эстафеты. Тактика нападения | текущий | 13.04 |  |
| 57 | Спортивные игры Развитие  двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.. Развитие скоростных качеств в эстафетах с элементами баскетбола. Игра в баскетбол. Тактика нападения | текущий | 18.04 |  |
| 58 | Спортивные игры Развитие Спортивные двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Совершенствование техники ведения ведущей и неведущей рукой мяча с изменением направления, высоты отскока. Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении  Эстафеты с элементами ведения мяча. Тактика защиты Игра в баскетбол. | текущий | 20.04 |  |
| 59 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка ведения мяча с изменением направления, высоты отскока. Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении Тактика защитыИзучение комплекса упражнений на развитие гибкости. Игра в баскетбол. | текущий | 25.04 |  |
| 60 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Совершенствование техники бросков мяча с места одной рукой., двумя руками. Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Тактика защиты  Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | текущий | 27.04 |  |
| 61 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка выполнения бросков мяча с места. Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении Вырывание, выбивания мяча. Тактика защиты | текущий | 4.05 |  |
| 62 | Спортивные игры Развитие основных физических качеств. Развитие двигательных действий на основе. волейбола | 1 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.. Тактика защиты  Развитие прыгучести посредством прыжков со скакалкой за З0 сек, 1 мин Эстафетный бег со скакалкой на развитие прыгучести | текущий | 11.05 |  |
| 63 | Волейбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой..  Развитие прыгучести посредством прыжков со скакалкой за 30 секунд, 1 мин. Эстафетный бег со скакалкой на развитие прыгучести. | текущий | 16.05 |  |
| 64 | Волейбол Совершенствование техники верхней, нижней передачи мяча | 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи мяча. Изучение техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой. Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку. Проверка навыка в прыжках через скакалку. Игра «волейбол» | текущий | 18.05 |  |
| 65 | Волейбол | 1 | Совершенствование техники верхней . нижней передачи мяча. совершенствование техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой, двумя руками над собой, Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.Игра «волейбол» | текущий | 23.05 |  |
| 66 | Волейбол | 1 | Проверка навыка выполнения верхнего приёма, передачи мяча. Изучение прямой верхней подачи, прием после подачи, подача в заданную часть площадки. Тактика защиты  Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. Игра «волейбол» |  | 25.05 |  |
| 67 | Волейбол | 1 | Закрепление навыка выполнения приёма, передачи мяча Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку Тактика защиты Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. Игра «волейбол» | текущий | 30.05 |  |
|  | **Итого:** | **67** |  |  |  |  |