**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

 **«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Международная лингвистическая школа**

**(МЛШ)**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Заместитель директора МЛШ**

 **М.Н. Артеменко**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**9 класс**

Составил: У.А. Бондаренко

Срок реализации: 1 учебный год

г. Владивосток

2019г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3, авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 9 классов, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. / Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов », – М.: Просвещение, 2011.

**Планируемые результаты**

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

– понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

– умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты углубленного уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

– овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

– умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения предоставляются каждому обучающемуся.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

**Обязательные оценочные материалы**

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **возраст****вид** | **9-10 лет** | **11-12 лет** | **13-15 лет** | **16-17 лет** |
| **Челночный бег****3\*10м(с)** | **9.6-9.3-8.5** | **9.0-8.7-7.9** | **8.1-7.8-7.2** | **7.9-7.6-6.9** |
| **Прыжок в длину с****места (см)** | **130-140-160** | **150-160-180** | **170-190-215** | **195-210-230** |
| **Метание малого мяча весом 150гр(м)** | **19-22-27** | **24-26-33** | **30-34-40** | **-----** |
| **Поднимание туловища из И.П.-лежа на спине****1 мин** | **27-32-42** | **32-36-46** | **35-39-49** | **36-40-50** |
| **Бег 30 м(с)** | **6.2-6.0-5.4** | **5.7-5.5-5.1** | **5.3-5.1-4.7** | **4.9-4.7-4.4** |
| **Подтягивания из виса на высокой перекладине** | **2-3-5** | **3-4-7** | **6-8-12** | **9-11-14** |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | **10-13-22** | **13-18-28** | **20-24-36** | **27-31-42** |
| **Наклон вперед из И.П - стоя на гимнастической скамье** | **+2+4+8** | **+3+5+9** | **+4+6+11** | **+6+8+13** |
| **Бег на длинные дистанции** | **1000м****6.10-5.50-4.50** | **1500м****8.20-8.05-6.50** | **2000м****10.00-9.40-8.10** | **3000м****15.00-14.30-12.40** |

**Девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **возраст****вид** | **9-10 лет** | **11-12 лет** | **13-15 лет** | **16-17 лет** |
| **Челночный бег****3\*10м(с)** | **9.9-9.5-8.7** | **9.4-9.1-8.2** | **9.0-8.8-8.0** | **8.9-8.7-7.9** |
| **Прыжок в длину с****места (см)** | **120-130-150-** | **135-145-165** | **150-160-180** | **160-170-185** |
| **Метание малого мяча весом 150гр(м)** | **13-15-18** | **16-18-22** | **19-21-27** | **-------** |
| **Поднимание туловища из И.П.-лежа на спине****1 мин** | **24-27-36** | **28-30-40** | **31-34-43** | **33-36-44** |
| **Бег 30 м(с)** | **6.4-6.2-5.6** | **6.0-5.8-5.3** | **5.6-5.4-5.0** | **5.7-5.5-5.0** |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | **5-7-13** | **7-9-14** | **8-10-15** | **9-11-16** |
| **Наклон вперед из И.П - стоя на гимнастической скамье** | **+3+5+11** | **+4+6+13** | **+5+8+15** | **+7+9+16** |
| **Бег на длинные дистанции** | **1000м****6.30-6.20-5.10** | **1500м****8.55-8.29-7.14** | **2000м****12.10-11.40-10.00** | **2000м****12.00-11.20-9.50** |

**Критерии оценивания двигательной активности**

1. Техника выполнения
2. Время выполнения
3. Объем двигательной активности
4. Интенсивность двигательной деятельности методом пульсометрии (подсчет частоты сердечных сокращений в уд./мин) при выполнении различных видов мышечной деятельности*.*
5. Терминология по предмету

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 9 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **32** |
| **2** | **Гимнастика**  | **24** |
| **3** | **Спортивные игры** | **6** |
| **4** | **Баскетбол** | **24** |
| **5** | **Волейбол** | **16** |
|  |  |  |
|  | **Итого** | **102** |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**на 2019/2020 учебный год по физкультуре**

**для 9 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Кол-во часов | № недели |
|  | **Раздел I. Легкая атлетика**  | 18 |  |
| 1 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл.Медленный бег. Низкий старт. |  | 1 |
| 2 | Повторение строевых упражнений по программе 8 клМедленный бег. Низкий старт и старт разг. |  | 1 |
| 3 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег.  Бег (60 м) с низкого старта |  | 1 |
| 4 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег.. Бег (60 м) с низкого старта |  | 2 |
| 5 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Прыжки в длину  |  | 2 |
| 6 | Повторение строевых упражнений по программе 8Прыжки в длину  |  | 2 |
| 7 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Прыжки в длину с места. |  | 3 |
| 8 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега |  | 3 |
| 9 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с места, с разбега |  | 3 |
| 10 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл. Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с места, с разбега |  | 4 |
| 11 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Бег (60 м) с низкого старта |  | 4 |
| 12 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Спец. беговые и прыжковые упражненияБег (60 м)  |  | 4 |
| 13 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Прыжки в длину.  |  | 5 |
| 14 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Прыжки в длину с места |  | 5 |
| 15 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр с места, с разбега |  | 5 |
| 16 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр  |  | 6 |
| 17 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег.. Бег 1 км. |  | 6 |
| 18 | Повторение строевых упражнений по программе 8 кл Медленный бег. Бег 1 км.и 1,5 км |  | 6 |
|  | **Раздел II. Спортивные игры** | 6 |  |
| 19 | Т.Б. на уроках по спортивным играм.Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты |  | 7 |
| 20 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты |  | 7 |
| 21 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Волейбол, ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. |  | 7 |
| 22 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 5. Медленный бег. Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра 6х6 волейбол. |  | 8 |
| 23 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 5. Медленный бег. Волейбол Передачи и ловля мяча. Подвижные игры, эстафеты. |  | 8 |
| 24 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 6. Медленный бег.Волейбол. Передачи мяча, ловля . Подвижные игры, эстафеты с волейбольными мячами. |  | 8 |
|  | **Раздел III.Гимнастика** | 24 |  |
| 25 | ТБ на уроках гимнастики. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. |  | 9 |
| 26 | Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. Перекаты, кувырки, мост с положения лежа. |  | 9 |
| 27 | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Перекаты, кувырки, мост с положения лежа, стойка на лопатках.  |  | 9 |
| 28 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.  |  | 10 |
| 29 | О.Р.У. на месте. Двойной кувырок, мост с положения стоя.  |  | 10 |
| 30 | О.Р.У. на месте. Переворот боком, упражнения в равновесии. |  | 10 |
| 31 | Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. |  | 11 |
| 32 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии, статические упражнения. |  | 11 |
| 33 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте.. Развитие скор.-силовых качеств. |  | 11 |
| 34 | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость.  |  | 12 |
| 35 | Перестроения. Упражнения на гибкость.  |  | 12 |
| 36 | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие скор.-силовых качеств. Комплекс упражнений на гимнастической стенке |  | 12 |
| 37 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Метание мяча 1 кг. Комплекс упражнений на гимнастической стенке |  | 13 |
| 38 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке.  |  | 13 |
| 39 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах.  |  | 13 |
| 40 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость на гимнастических матах.  |  | 14 |
| 41 | Упражнения на гибкость на гимнастических матах |  | 14 |
| 42 | ОРУ. Упражнения на гибкость, на гимнастических матах.  |  | 14 |
| 43 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Метание мяча 1 кг. Упражнения в упоре на гимнастических матах. |  | 15 |
| 44 | Перестроения, упражнения в упоре на гимнастических матах.  |  | 15 |
| 45 | Упражнения на гибкость на гимнастической стенке . |  | 15 |
| 46 | Повороты на месте. Упражнения на гибкость на гимнастической стенке. Метание мяча 1 кг. |  | 16 |
| 47 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на перекладине. |  | 16 |
| 48 | Развитие скор.-силовых качеств. Упражнения на перекладине. |  | 16 |
|  | **Раздел IV. Волейбол** | 16 |  |
| 49 | ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения .ОРУ.  |  | 17 |
| 50 | .Повороты, перестроения. ОРУ .Подача мяча, специальные упражнения и технические действия без мяча. |  | 17 |
| 51 | .Повороты, перестроения. ОРУ .Прием и передача мяча на месте. Подача. Эстафеты. |  | 17 |
| 52 | .Повороты, перестроения .ОРУ .Подача мяча. . Специальные упражнения с мячом.  |  | 18 |
| 53 | Повороты, перестроения .ОРУ. Прием и передача мяча на месте. Индивидуальные действия. Учебная игра по упрощенным правилам. |  | 18 |
| 54 | Повороты и перестроения. ОРУ .Подача мяча .Прием и передача на месте и в движении. Эстафеты. |  | 18 |
| 55 | Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении ..Индивидуальные действия.  |  | 19 |
| 56 | .Повороты и перестроения. ОРУ .Подача. Учебная игра по упрощенным правилам.  |  | 19 |
| 57 | Повороты и перестроения .ОРУ. Специальные и технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  |  | 19 |
| 58 | Повороты и перестроения. ОРУ. Индивидуальные тактические действия.  |  | 20 |
| 59 | Повороты, перестроения. ОРУ. Подача мяча. Групповые тактические действия. Эстафеты с элементами волейбола. |  | 20 |
| 60 | Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения для волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам. |  | 20 |
| 61 | Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения и технические действия с мячом и без мяча. Эстафеты с элементами волейбола. |  | 21 |
| 62 | Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |  | 21 |
| 63 | Повороты и перестроения. ОРУ .Специальные упражнения . Учебная игра по упрощенным правилам. |  | 21 |
| 64 | Повороты и перестроения. ОРУ .Групповые действия. Учебная игра по упрощенным правилам.  |  | 22 |
|  | **Раздел V. Баскетбол** | 24 |  |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу.О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока.  |  | 22 |
| 66 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций  |  | 22 |
| 67 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 23 |
| 68 | О.Р.У в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 23 |
| 69 | О.РУ. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 23 |
| 70 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча.  |  | 24 |
| 71 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча.  |  | 24 |
| 72 | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча.  |  | 24 |
| 73 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 25 |
| 74 | Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 25 |
| 75 | Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 25 |
| 76 | Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. |  | 26 |
| 77 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 26 |
| 78 |  Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 26 |
| 79 | ТБ на уроках по баскетболу.Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра. |  | 27 |
| 80 | Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. |  | 27 |
| 81 | Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра. |  | 27 |
| 82 |  Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 28 |
| 83 | Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. |  | 28 |
| 84 | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола |  | 28 |
| 85 | Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра. |  | 29 |
| 86 | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 29 |
| 87 | Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра |  | 29 |
| 88 | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 30 |
|  | **Раздел VI. Легкая атлетика** | 14 |  |
| 89 | ТБ на уроках л/атлетики.Спец. упражнения беговые, прыжковые.  |  | 30 |
| 90 | Спец. упражнения беговые, прыжковые.  |  | 30 |
| 91 | Спец. упражнения беговые, прыжковые.  |  | 31 |
| 92 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.  |  | 31 |
| 93 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости  |  | 31 |
| 94 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. |  | 32 |
| 95 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.. |  | 32 |
| 96 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.  |  | 32 |
| 97 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. |  | 33 |
| 98 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину . |  | 33 |
| 99 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину. Развитие выносливости.  |  | 33 |
| 100 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину  |  | 34 |
| 101 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.  |  | 34 |
| 102 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости  |  | 34 |