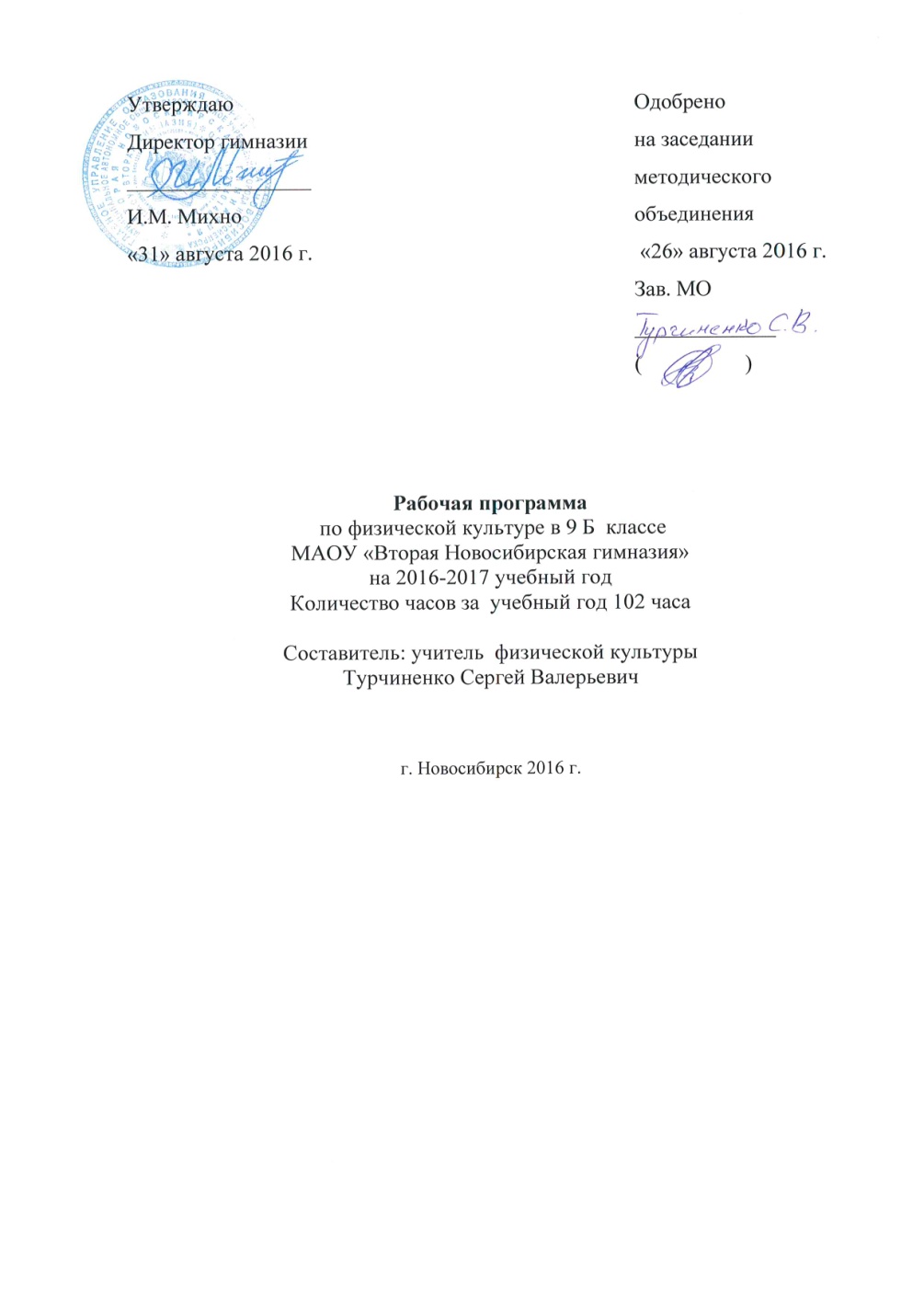
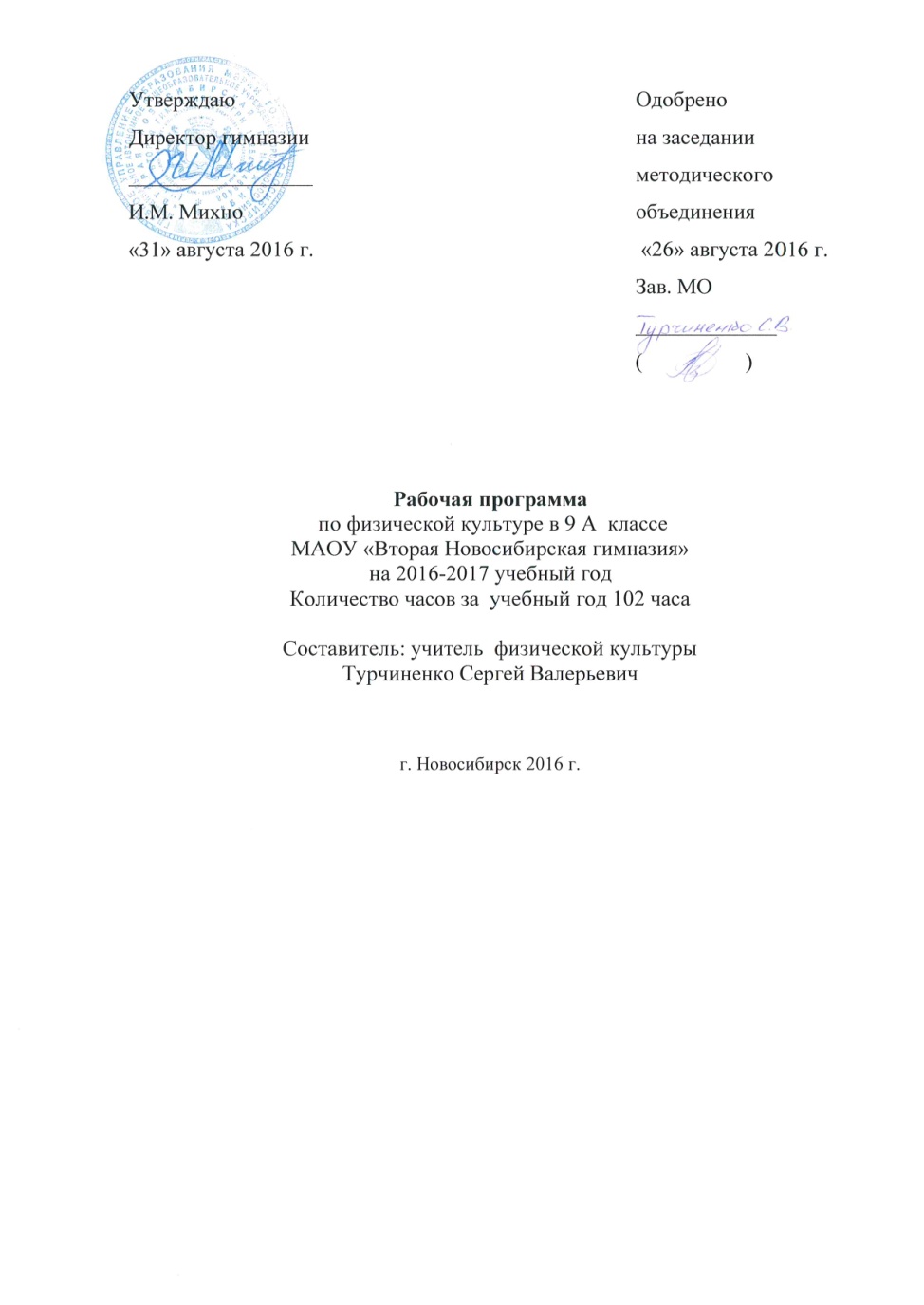
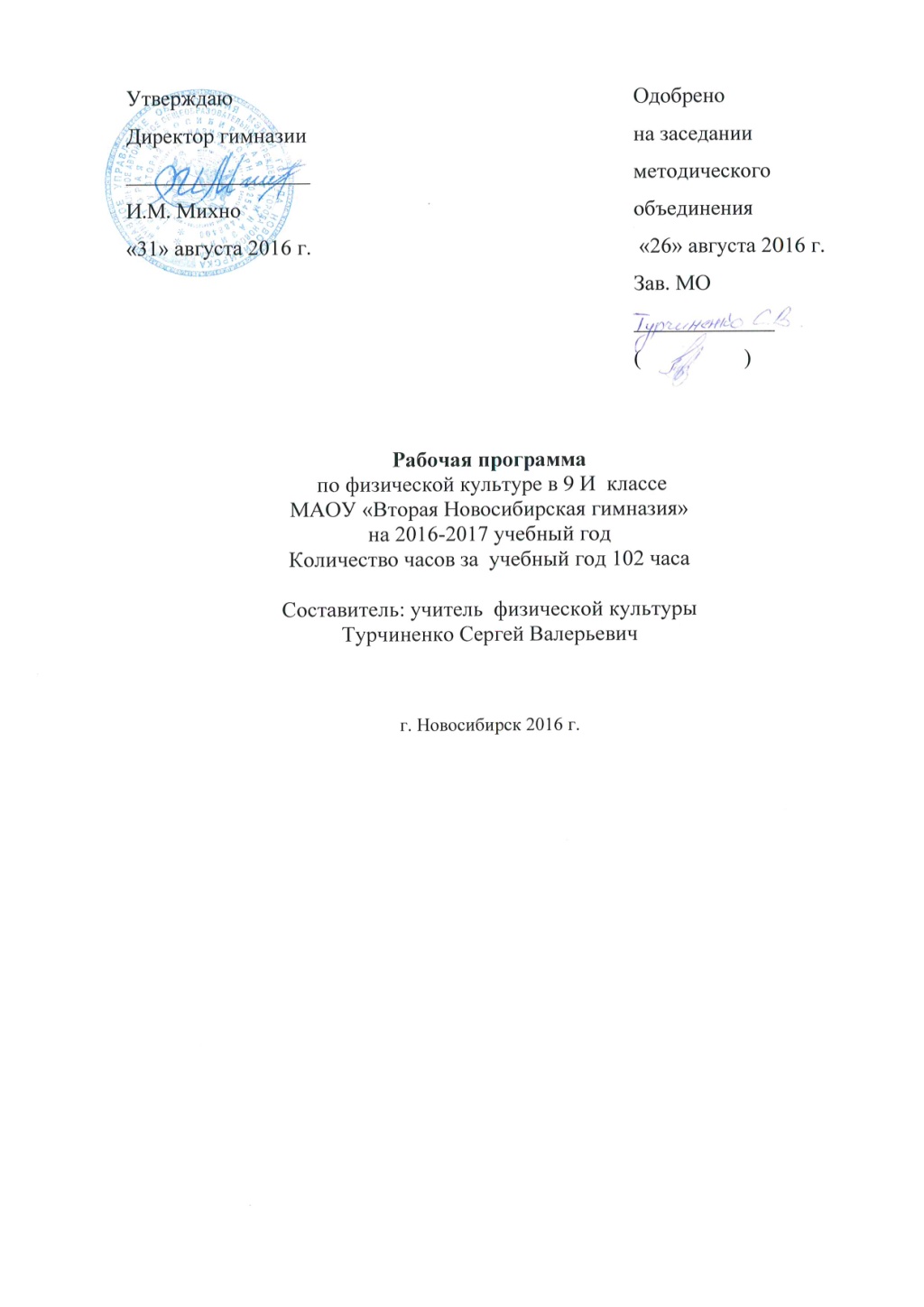
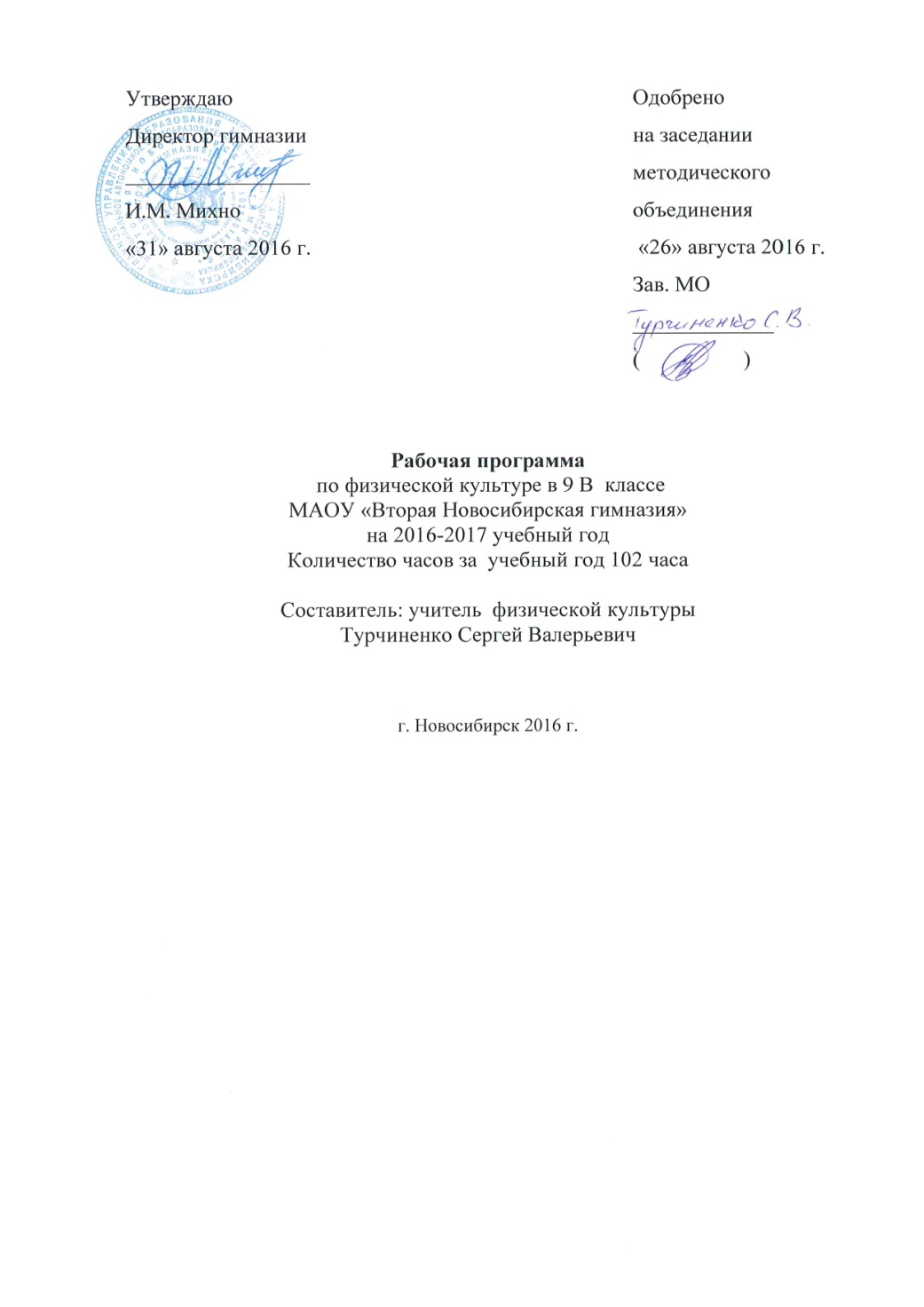
****

****

**Пояснительная записка**

**Нормативно-правовые и организационные документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

* 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* 2) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
* 3) Согласование на заседаниях предметных кафедр
* 4) Утверждение на педагогическом совете. Протокол от 29 августа 2016г. №1
* 5) Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
* 6) Приказ Министерства образования, науки и инновационной политики НСО от 06.07.2015 № 1920 «Об утверждении регионального базисного учебного плана для государственных и муниципальных образовательных организаций Новосибирской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования, расположенных на территории Новосибирской области на 2015-2016 учебный год»

**Концепция программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как, следствие каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе, на его преподавание отводится три часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно используют учебник:, «Физическая культура 5,6,7 классы» под редакцией М.Я. Виленский, «Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2013 год.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т.д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Содержание учебного предмета.**

**2.1 Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий.**

**2.1.1 Естественные основы.**

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**2.1.2 Психолого-педагогические основы.**

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствования физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**2.1.3 Культурно-исторические основы.**

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**2.1.4 Приёмы закаливания.**

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

**2.1.5 Баскетбол.**

5-9 классы. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**2.1.6 Волейбол.**

5-9 классы. Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**2.1.7 Гимнастика с элементами акробатики.**

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. ТБ во время занятий.

**2.1.8 Легкоатлетические упражнения.**

5-9классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**2.1.9 Кроссовая подготовка.**

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2.1.10. Лыжная подготовка.**

5-9 классы. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжням гонкам. ТБ при проведении соревнований и занятий.

**Техника лыжных ходов:** Переход с переменных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты**: на месте махом;

**Подъемы**: «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**2.3 Система оценки планируемых результатов, выраженная в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Стартовый контроль:**

***Легкоатлетические тесты:***

* Бег 30 м, 60 м, бег 100м.
* Прыжки в длину с места.

***Тесты по гимнастике:***

* Подтягивание.
* Сгибание и разгибание рук в упоре.
* Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).
* Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
* 3 кувырка вперёд в группировке на время.

***Тесты по баскетболу:***

* Ведение б/б мяча змейкой (на время).
* Броски со штрафной линии (10 бросков).
* Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).

***Тесты по волейболу:***

* Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
* Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.

***Основы знаний:***

* Профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике.
* Формы организации занятий по лёгкой атлетике.
* Методика проведения самостоятельных занятий по лёгкой атлетике.

***Основы знаний:***

* Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.
* Формы организации занятий по гимнастике.
* Методика проведения самостоятельных занятий по гимнастике.

***Основы знаний:***

* Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.
* Формы организации занятий по баскетболу.

***Основы знаний:***

* Профилактика травматизма на занятиях волейболом.
* Формы организации занятий по волейболу.

**Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.**

1. Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Какие упражнения используются для развития этих качеств?
2. Работоспособность и её связь с гимнастическим режимом. Как повысить свою работоспособность средствами физической культуры?
3. Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
4. Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры.
5. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

**Перечень проверочных работ по разделам программы.**

***Лёгкая атлетика:***

Бег 60 м – демонстрация старта; стартового разгона; ускорение, финиш.

Эстафета – демонстрация техники, передача эстафеты.

Прыжок в длину с разбега – демонстрация техники. ( разгон, отталкивание, полёт, приземление)

***Спортивно- гимнастические упражнения:***

Спортивно – гимнастические упражнения:

- упражнения на низкой и средней перекладине:

Вис завесом, вис, размахивание и подъём в упор (с помощью и самостоятельно)

Из упора верхом спад назад в вис завесом, махом одной, толчком другой, подъём, переворотом в упор.

- упражнения на низких и разновысотных брусьях:

Мальчики: наскок в упор, краткая фиксация упора углом и сед ноги врозь, размахивая в упоре (ноги не выше уровня жерди), сед на бедре, соскоки.

Девочки: размахивая изгибом в висе на верхней жерди, перемах одной и двумя в висе, круги в висе лёжа на нижней жерди, выход из виса лёжа на нижней жерди в сед на бедро с дохватом на верхнюю жердь, соскоки.

Акробатика.

Прыжком кувырок вперёд, кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).

Опорный прыжок.

Через гимнастического козла «ноги врозь».

Высота – 110 см.

Равновесие (девочки).

Ходьба, выпады, повороты на 900, 1800, соскоки прогнувшись.

Прикладные гимнастические упражнения.

Полоса препятствий с включением бега, преодоление препятствий с использованием висов и упоров, переноса грузов.

Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Развитие двигательных качеств:

Быстрота:

Повторный бег 10-15 м.

Метание малых мячей по движущемуся предмету.

Ускорение из различных исходных положений.

Силовые способности:

Комплексы ОУ с отягощением.

Лазание по канату.

Передвижение на руках (с помощью партнёра).

Многоскоки.

Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки).

Поднимание туловища.

Выносливость:

Прыжки через скакалку с продвижением вперёд (1-3 мин).

Ловкость:

Полосы препятствий включающие в себя упражнения с различной биомеханикой, структурой и направления движения.

Гибкость:

Комплексы ОУ на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц.

Подвижные игры.

***Организующие команды и приёмы:***

Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, три и обратно.

Повороты налево, направо и кругом в движении.

Ходьба по диагонали змейкой.

***4.* Лыжная подготовка.**

Техника лыжных ходов: Переход с переменных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий

**Итоговый контроль.**

Сдача учебных нормативов:

Бег 60 и 1000 метров;

Кросс 1500 метров;

Прыжки в длину с разбега;

Прыжки в длину с места;

Прыжки в высоту;

Метание мяча на дальность.

Гимнастика:

-акробатика:

О.С.- упор присев, кувырок вперёд в стойку на лопатках, встать в «мост» (девочки) , в упор присев в стойку на голове и руках. Согнув ноги (мальчики), упор присев, два кувырка назад (мальчики), кувырок назад, кувырок назад в полушпагат (девочки).

- равновесие:

О.С.- шаг правой – руки вперёд, шаг левой – руки в стороны, шаг правой- руки в стороны, приставить ногу – руки опустить, мах правой, хлопок, мах левой, хлопок под левой, махом правой, поворот налево на 900 , выпад на правой, руки вперёд. Выпад на левой, руки вперёд, упор присев, соскок прогнувшись.

-опорный прыжок:

Прыжок «ноги врозь».

Высота 110 см.

- спортивные игры:

Баскетбол – технические действия, ведение мяча правой и левой рукой, броски в кольцо двумя руками от груди с места.

Волейбол – технические действия, вторая передача из зоны 3 в зону 4. Передача двумя руками сверху через сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя прямая подача.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Классы** | | | | | | | | | |
| 5кл. | | 6кл. | | 7кл. | | 8кл. | | 9кл. | |
| Кол.  часов | №  ур. | Кол.  часов | №  ур. | Кол.  часов | №  ур. | Кол.  часов | №  ур. | Кол.  часов | №  Ур. |
|  | | | | | | | | | |
| **1** | Легкая атлетика | 15 | 1-15 | 15 | 1-15 | 15 | 1-15 | 18 | 1-18 | 15 | 1-15 |
| **2** | Спортивные игры (баскетбол) | 24 | 16-39 | 24 | 16-39 | 24 | 16-39 | 21 | 19-39 | 24 | 16-39 |
| **3** | Гимнастика | 18 | 40-57 | 18 | 40-57 | 18 | 40-57 | 18 | 40-57 | 18 | 40-57 |
| **4** | Лыжная подготовка | 15 | 58-72 | 15 | 58-72 | 15 | 58-72 | 12 | 58-69 | 15 | 58-72 |
| **5** | Спортивные игры (баскетбол) | 21 | 73-93 | 21 | 73-93 | 21 | 73-93 | 24 | 70-93 | 21 | 73-93 |
| **6** | Легкая атлетика | 12 | 94-105 | 12 | 94-105 | 12 | 94-105 | 15 | 94-108 | 9 | 94-102 |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока п/п** | **№**  **урока**  **в разд.** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** | |  |
| **6 А, Б, В** | **6 И** |
| Легкая атлетика 15 | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | 1.09 | 1.09 |  |
| 2 | 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | 3.09 | 2.09 |  |
| 3 | 3 | Низкий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров | Уметь демонстрировать технику низкого старта | 6.09 | 6.09 |  |
| 4 | 4 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | 8.09 | 8.09 |  |
| 5 | 5 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | 10.09 | 9.09 |  |
| 6 | 6 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | 13.09 | 13.09 |  |
| 7 | 7 | Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | 15.09 | 15.09 |  |
| 8 | 8 | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Корректировка техники прыжка с разбега. | 17.09 | 16.09 |  |
| 9 | 9 | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 20.09 | 20.09 |  |
| 10 | 10 | Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | 22.09 | 22.09 |  |
| 11 | 11 | Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | 24.09 | 23.09 |  |
| 12 | 12 | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | 27.09 | 27.09 |  |
| 13 | 13 | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | 29.09 | 29.09 |  |
| 14 | 14 | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | 1.10 | 30.09 |  |
| 15 | 15 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | 4.10 | 4.10 |  |
| Баскетбол 24 | | | | | | | | |
| 16 | 1 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 6.10 | 6.10 |  |
| 17 | 2 | Ловля и передача мяча. | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | 8.10 | 7.10 |  |
| 18 | 3 | Ловля и передача мяча. | комплексный | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | 11.10 | 11.10 |  |
| 19 | 4 | Ловля и передача мяча. | комплексный | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | 13.10 | 13.10 |  |
| 20 | 5 | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | 15.10 | 14.10 |  |
| 21 | 6 | Ведение мяча | комплексный | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча | 18.10 | 18.10 |  |
| 22 | 7 | Ведение мяча | комплексный | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра. | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | 20.10 | 20.10 |  |
| 23 | 8 | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять бросок мяча | 22.10 | 21.10 |  |
| 24 | 9 | Бросок мяча | комплексный | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять бросок мяча | 25.10 | 25.10 |  |
| 25 | 10 | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять бросок мяча | 27.10 | 27.10 |  |
| 26 | 11 | Бросок мяча в движении. | комплексный | Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять бросок мяча | 8.11 | 28.10 |  |
| 27 | 12 | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять бросок мяча | 10.11 | 8.11 |  |
| 28 | 13 | Штрафной бросок. | комплексный | Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять бросок мяча | 12.11 | 10.11 |  |
| 29 | 14 | Тактика игры | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  | 15.11 | 11.11 |  |
| 30 | 15 | Техника защитных действий. | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | Уметь применять в игре защитные действия | 17.11 | 15.11 |  |
| 31 | 16 | Зонная система защиты. | комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | 18.11 | 17.11 |  |
| 32 | 17 | Зонная система защиты. | комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | 22.11 | 18.11 |  |
| 33 | 18 | Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра. | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . | 24.11 | 22.11 |  |
| 34 | 19 | Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра. | совершенствование | Упражнения на сочетание техники ведения, передач, бросков мяча. Учебная игра в баскетбол 3:3, 4:4, 5:5. | Уметь играть в баскетбол | 26.11 | 24.11 |  |
| 35 | 20 | Учебная игра | совершенствование | Упражнения на сочетание техники ведения, передач, бросков мяча. Учебная игра в баскетбол 3:3, 4:4, 5:5. | Уметь играть в баскетбол | 29.11 | 25.11 |  |
| 36 | 21 | Учебная игра | совершенствование | Упражнения на сочетание техники ведения, передач, бросков мяча. Учебная игра в баскетбол 3:3, 4:4, 5:5. | Уметь играть в баскетбол | 1.12 | 29.11 |  |
| 37 | 22 | Учебная игра | совершенствование | Упражнения на сочетание техники ведения, передач, бросков мяча. Учебная игра в баскетбол 3:3, 4:4, 5:5. | Уметь играть в баскетбол | 3.12 | 1.12 |  |
| 38 | 23 | Учебная игра | совершенствование | Упражнения на сочетание техники ведения, передач, бросков мяча. Учебная игра в баскетбол 3:3, 4:4, 5:5. | Уметь играть в баскетбол | 6.12 | 2.12 |  |
| 39 | 24 | Учебная игра | совершенствование | Упражнения на сочетание техники ведения, передач, бросков мяча. Учебная игра в баскетбол 3:3, 4:4, 5:5. | Уметь играть в баскетбол | 8.12 | 6.12 |  |
| Гимнастика 18 | | | | | | | | |
| 40 | 1 | Висы. Строевые упражнения | Вводный. Совершенствование | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | 10.12 | 8.12 |  |
| 41 | 2 | Висы. Строевые упражнения | Совершенствование | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | 13.12 | 9.12 |  |
| 42 | 3 | Висы. Строевые упражнения | Совершенствование | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | 15.12 | 13.12 |  |
| 43 | 4 | Висы. Строевые упражнения | Совершенствование | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | 17.12 | 15.12 |  |
| 44 | 5 | Висы. Строевые упражнения | Совершенствование | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | 20.12 | 16.12 |  |
| 45 | 6 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок | 22.12 | 20.12 |  |
| 46 | 7 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенствование | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок | 24.12 | 22.12 |  |
| 47 | 8 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенствование | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок | 27.12 | 23.12 |  |
| 48 | 9 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенствование | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок | 12.01 | 27.12 |  |
| 49 | 10 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Контрольный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок | 14.01 | 12.01 |  |
| 50 | 11 | Кувырки, стойки, лазание | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы, лазание | 17.01 | 13.01 |  |
| 51 | 12 | Кувырки, стойки, лазание | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы, лазание | 19.01 | 17.01 |  |
| 52 | 13 | Кувырки, стойки, лазание | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы, лазание | 21.01 | 19.01 |  |
| 53 | 14 | Кувырки, стойки, лазание | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы, лазание | 24.01 | 20.01 |  |
| 54 | 15 | Кувырки, стойки, лазание | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы, лазание | 26.01 | 24.01 |  |
| 55 | 16 | Кувырки, стойки, лазание | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы, лазание | 28.01 | 26.01 |  |
| 56 | 17 | Кувырки, стойки, лазание | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы, лазание | 31.01 | 27.01 |  |
| 57 | 18 | Кувырки, стойки, лазание | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы, лазание | 2.02 | 31.01 |  |
| Лыжная подготовка 15 | | | | | | | | |
| 58 | 1 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | комплексный | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и поперемен­ного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  | 4.02 | 2.02 |  |
| 59 | 2 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | совершенствование | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  | 7.02 | 3.02 |  |
| 60 | 3 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | совершенствование | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  | 9.02 | 7.02 |  |
| 61 | 4 | Попеременный четырехшажный ход | комплексный | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. | 11.02 | 9.02 |  |
| 62 | 5 | Техника преодоления уклонов | обучение | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дис­танцию 1 км (мальчики и девочки) | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки:5,30 – 6,00 – 7,00 | 14.02 | 10.02 |  |
| 63 | 6 | Техника преодоления уклонов | обучение | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дис­танцию 1 км (мальчики и девочки) | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки:5,30 – 6,00 – 7,00 | 16.02 | 14.02 |  |
| 64 | 7 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью | совершенствование | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (маль­чики и девочки) со средней скоростью. | Техника выполнения одновременного одношажного хода | 18.02 | 16.02 |  |
| 65 | 8 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. | Обучение | Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подьемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики |  | 21.02 | 17.02 |  |
| 66 | 9 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов | совершенствование | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00 | 25.02 | 21.02 |  |
| 67 | 10 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов | совершенствование | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00 | 28.02 | 24.02 |  |
| 68 | 11 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км | совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. |  | 2.03 | 28.02 |  |
| 69 | 12 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км | совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. |  | 4.03 | 2.03 |  |
| 70 | 13 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км. | совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. |  | 7.03 | 3.03 |  |
| 71 | 14 | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью | комплексный | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  | 9.03 | 7.03 |  |
| 72 | 15 | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью | комплексный | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  | 11.03 | 9.03 |  |
| Волейбол 21 | | | | | | | | |
| 73 | 1 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | 14.03 | 10.03 |  |
| 74 | 2 | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | 16.03 | 14.03 |  |
| 75 | 3 | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | 18.03 | 16.03 |  |
| 76 | 4 | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | 21.03 | 17.03 |  |
| 77 | 5 | Прием мяча после подачи | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | 23.03 | 21.03 |  |
| 78 | 6 | Прием мяча после подачи | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | 25.03 | 23.03 |  |
| 79 | 7 | Прием мяча после подачи | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | 4.04 | 24.03 |  |
| 80 | 8 | Подача мяча. | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | 6.04 | 4.04 |  |
| 81 | 9 | Подача мяча. | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | 8.04 | 6.04 |  |
| 82 | 10 | Подача мяча. | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | 11.04 | 7.04 |  |
| 83 | 11 | Нападающий удар. | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | 13.04 | 11.04 |  |
| 84 | 12 | Нападающий удар. | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | 15.04 | 13.04 |  |
| 85 | 13 | Нападающий удар. | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | 18.04 | 14.04 |  |
| 86 | 14 | Техника защитных действий. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | 20.04 | 18.04 |  |
| 87 | 15 | Техника защитных действий. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | 22.04 | 20.04 |  |
| 88 | 16 | Техника защитных действий. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | 25.04 | 21.04 |  |
| 89 | 17 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | 27.04 | 25.04 |  |
| 90 | 18 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | 29.04 | 27.04 |  |
| 91 | 19 | Учебная игра | совершенствование | Упражнения на сочетание технических элементов. Учебная игра в волейбол | Уметь играть в волейбол | 2.05 | 28.04 |  |
| 92 | 20 | Учебная игра | совершенствование | Упражнения на сочетание технических элементов. Учебная игра в волейбол | Уметь играть в волейбол | 4.05 | 2.05 |  |
| 93 | 21 | Учебная игра | совершенствование | Упражнения на сочетание технических элементов. Учебная игра в волейбол | Уметь играть в волейбол | 6.05 | 4.05 |  |
| Легкая атлетика 9 | | | | | | | | |
| 94 | 1 | Интруктаж по т.б.. Кроссовая подготовка | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | 11.05 | 5.05 |  |
| 95 | 2 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | 13.05 | 11.05 |  |
| 96 | 3 | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | 16.05 | 12.05 |  |
| 97 | 4 | Низкий старт. | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | 18.05 | 16.05 |  |
| 98 | 5 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | 18.05 | 18.05 |  |
| 99 | 6 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | 20.05 | 19.05 |  |
| 100 | 7 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | 23.05 | 19.05 |  |
| 101 | 8 | Развитие силовых и координационных способностей. | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | 23.05 | 23.05 |  |
| 102 | 9 | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 25.05 | 25.05 |  |