

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся** **9б класса**

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, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базо­вую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Ба­зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный ма­териал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой под­готовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Базовая **часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.2 | Резерв (повторение) |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.**

1. **Естественные основы.**

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

1. **Социально-психологические основы.**

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объ­яснению и описанию. Выполнение общеподготовительных 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 способностей и тестирования уровня двигательной подго­товленности.

1. **Культурно-исторические основы.**

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

1. **Приемы закаливания.**

*9 класс.* Пользование баней.

Подвижные игры.

***Волейбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1. **Гимнастика с элементами акробатики.**

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способно­стей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1. **Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнова­ний по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подго­товка места занятий. Помощь в судействе.

1. **Кроссовая подготовка.**

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

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | — | 18 |
| 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 |

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

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-Ф3 (ред. от 21.04.2011г.);
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | | **Дата** | |
| **1 четверть** | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | | И.О.Т. по лёгкой атлетике. Низкий старт. | Вводный | | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | | 01.09 | |
| 2 | | Низкий старт. Стартовый разгон. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | | 05.09 | |
| 3 | | Низкий старт. Бег по дистанции. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | | 06.09 | |
| 4 | | Низкий старт. Финиширование. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | | 08.09 | |
| 5 | | Низкий старт. Финиширование. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | | 12.09 | |
| 6 | | Бег 60м. Учет. Эстафетный бег. | Учетный | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» - 8,6 е.; «4»-8,9 е.; «3» - 9,1 е.; д.: «5» - 9,1 е.; «4»-9,3 е.; «3» - 9,7 с. | | 13.09 | |
| 7 | | Прыжок в длину. Отталкивание. Метание. | Комплексный | | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | | 15.09 | |
| 8 | | Прыжок в длину. Приземление. Метание. | Комплексный. | | ***Уметь:*** прыгать в длину с  1313-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | | 19.09 | |
| 9 | | Прыжок в длину. Метание. Учет. | Учетный | | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.:  420-400-380 см;  Д.:  380-360-340 см. Оценка техники метания мяча | | 20.09 | |
| 10 | | Бег 1500-2000м. | Комплексный | | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий | | 22.09 | |
| 11 | | Бег 1500-2000м.  Учет | Комплексный | | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 2000 м | М.:  8,30-9,00- 9,20 мин;  Д.:  7,30-8,30- 9,00 мин | | 26.09 | |
| **Баскетбол (16ч.)** | | | | | | | | | |
| 12 | | И.О.Т. по баскетболу. | Изучение нового мате­риала | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 27.09 | |
| 13 | | Сочетание приемов передвижений и остановок. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 29.09 | |
| 14 | | Передачи, ведения, остановки. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 03.10 | |
| 15 | | Бросок двумя руками от головы. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 04.10 | |
| 16 | | Бросок двумя от головы. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 06.10 | |
| 17 | | Бросок одной рукой от плеча. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 10.10 | |
| 18 | | Бросок одной рукой от плеча. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. | Текущий | | 11.10 | |
| 19 | | Штрафной бросок. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники штрафного броска | | 13.10 | |
| 20 | | Штрафной бросок. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. | Текущий | | 17.10 | |
| 21 | | Штрафной бросок. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. | Текущий | | 18.10 | |
| 22 | | Позиционное нападение. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. | Текущий | | 20.10 | |
| 23 | | Позиционное нападение. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. | Текущий | | 24.10 | |
| 24 | | Позиционное нападение, личная защита. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. | Текущий | | 25.10 | |
| 25 | | Учебная игра. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 27.10 | |
| **2 четверть** | | | | | | | | | |
| **Гинастика (18ч.)** | | | | | | | | | |
| 26 | | Инструктаж ТБ по гимнастике. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе. | Текущий | | 08.11 | |
| 27 | | Подтягивания в висе. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе. | Текущий | | 10.11 | |
| 28 | | Подтягивания в висе. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе. | Текущий | | 14.11 | |
| 29 | | Подтягивания в висе. Учет. | Учетный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъ­ема переворотом. Подтягивания в висе:  М.: «5»- 10р.; «4»-8р.;  «3»-6р.;  Д.: «5» - 16 р.;  «4» -12 р.;  «3»-8 р. | | 15.11 | |
| 30 | | Упражнения в равновесии. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять комбинацию из упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | Текущий | | 17.11 | |
| 31 | | Упражнения в равновесии. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять комбинацию из упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | Текущий | | 21.11 | |
| 32 | | Упражнения в равновесии. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять комбинацию из упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | Текущий | | 22.11 | |
| 33 | | Упражнения в равновесии. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять комбинацию из упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | Текущий | | 24.11 | |
| 34 | | Стойка на голове, кувырок назад. | Изучение нового мате­риала | | ***Уметь:*** выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | | 28.11 | |
| 35 | | Стойка на голове, кувырок назад. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | | 29.11 | |
| 36 | | Длинный кувырок вперед. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | | 01.12 | |
| 37 | | Длинный кувырок вперед. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | | 05.12 | |
| 38 | | Акробатическая комбинация. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | | 06.12 | |
| 39 | | Акробатическая комбинация. Учет. | Учетный | | ***Уметь:*** выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Оценка техники выполнения акро­батических эле­ментов | | 08.12 | |
| 40 | | Строевые  уп­ражнения.  Опорный прыжок. | Комплексный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок. | Текущий | | 12.12 | |
| 41 | | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок. | Текущий | | 13.12 | |
| 42 | | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок. | Текущий | | 15.12 | |
| 43 | | Опорный прыжок. Учет. | Учетный | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок. | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка. | | 19.12 | |
| **Баскетбол (4ч)** | | | | | | | | | |
| 44 | | Инструктаж ТБ по баскетболу. Учебная игра. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 20.12 | |
| 45 | | Передачи, ведения, броски. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 22.12 | |
| 46 | | Передачи, ведения, броски. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 26.12 | |
| 47 | Передачи, ведения, броски. | | | Комплексный | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | Текущий | | 27.12 |
| **3 четверть** | | | | | | | | | |
| 48 | | Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. | Комплексный | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 12.01 | |
| 49 | | Равномерный бег 12 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 16.01 | |
| 50 | | Равномерный бег 12 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 17.01 | |
| 51 | | Равномерный бег 13 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 19.01 | |
| 52 | | Равномерный бег 13 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 23.01 | |
| 53 | | Равномерный бег 13 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 24.01 | |
| 54 | | Равномерный бег 15 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 26.01 | |
| 55 | | Равномерный бег 15 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 30.01 | |
| 56 | | Равномерный бег 16 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 31.01 | |
| 57 | | Равномерный бег 16 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 02.02 | |
| 58 | | Равномерный бег 17 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 06.02 | |
| 59 | | Равномерный бег 17 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 07.02 | |
| 60 | | Равномерный бег 18 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 09.02 | |
| 61 | | Равномерный бег 18 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 13.02 | |
| 62 | | Равномерный бег 19 мин. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 14.02 | |
| 63 | | Бег 3000м-ю, 2000м-д. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 16.02 | |
| 64 | | Бег3000м-ю, 2000м-д. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | 20.02 | |
| 65 | | Бег 3000м-ю, 2000м-д. Учет. | Учетный | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00-17,00- 18,00 мин;  Д.: 10,30-11,30- 12,30 мин | | 21.02 | |
| **Баскетбол (8ч)** | | | | | | | | | |
| 66 | | Инструктаж ТБ по баскетболу. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 27.02 | |
| 67 | | Передачи, ведения, броски. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 28.02 | |
| 68 | | Передачи, ведения, броски. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 02.03 | |
| 69 | | Взаимодействие игроков в нападении. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 06.03 | |
| 70 | | Взаимодействие игроков в нападении. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 07.03 | |
| 71 | | Взаимодействие игроков в нападении. | Совершенствования | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 09.03 | |
| 72 | | Учебная игра. | Совершенствования | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 13.03 | |
| 73 | | Учебная игра. | Совершенствования | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 14.03 | |
| **Волейбол (4ч)** | | | | | | | | | |
| 74 | | Инструктаж ТБ по волейболу. | Изучение нового мате­риала | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 16.03 | |
| 75 | | Стойка и передвижения игрока. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 20.03 | |
| 76 | | Передачи мяча в парах. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах | | 21.03 | |
| 77 | | Передачи мяча в парах. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 23.03 | |
| **4четверть** | | | | | | | | | |
| **Волейбол (11ч)** | | | | | | | | | |
| 78 | | Передачи, мяча в парах. | Комплексный | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 03.04 | |
| 79 | | Нападающий удар. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 04.04 | |
| 80 | | Нападающий удар. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах | | 06.04 | |
| 81 | | Нападающий удар. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах | | 10.04 | |
| 82 | | Нижняя прямая подача. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 11.04 | |
| 83 | | Нижняя прямая подача. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 13.04 | |
| 84 | | Нижняя прямая подача. | Комбиниро­ванный | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи | | 17.04 | |
| 85 | | Игра в нападении. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи | | 18.04 | |
| 86 | | Игра в нападении. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 20.04 | |
| 87 | | Учебная игра. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 24.04 | |
| 88 | | Учебная игра. | Совершенст­вования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | | 25.04 | |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | |
| 89 | | И.О.Т. по л/а | Комплексный | | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий | | 27.04 | |
| 90 | | Бег 1500-2000м. | Комплексный | | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 2000 м | М.:  8,30- 9,00- 9,20 мин;  Д.:  7,30- 8,30- 9,00 мин | | 04.05 | |
| 91 | | Низкий старт. Стартовый разгон. | Вводный | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | | 08.05 | |
| 92 | | Низкий старт. Бег по дистанции. | Комплексный | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной  скоростью *(60 м)* | Текущий | | 11.05 | |
| 93 | | Низкий старт. Финиширование. | Комплексный | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | | 15.05 | |
| 94 | | Низкий старт. Эстафетный бег. | Комплексный | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | | 16.05 | |
| 95 | | Бег 60 м. Учет. | Учетный | | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | М.  «5»-8,6 с.; «4»-8,9 с.; «3» — 9,1 с.;  Д.:  «5»-9,1с.; «4»-9,3 с.; «3» - 9,7 с. | | 18.05 | |
| 96 | | Прыжок в высоту.  Ме­тание. | Комплексный | | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий | | 22.05 | |
| 97 | | Прыжок в высоту. Метание. | Комплексный | | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий | | 23.05 | |
| 98 | | Прыжок в высоту. Учет. Метание. | Комплексный | |  | Текущий | | 25.05 | |