Станица Обливская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Обливская средняя общеобразовательная школа № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_ .\_\_ . 2016 г. № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Пагонцева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2016 – 2017 учебный год

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): основное общее образование,

 9 класс

Количество часов: 66(9-а,б), 65(9-в) часов

Учитель: Лагутин Николай Васильевич

 Программа разработана на основе:

 «Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа

 физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха,

 А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012)»

СОГЛАСОВАНО

 Протокол заседания

 методического совета

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_\_. \_\_\_. 2016 года № \_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Солдатова

 СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись ФИО

 \_\_\_. \_\_\_. 2016 года

**Раздел 1. Пояснительная записка**

По календарному учебному графику на 2016 - 2017 учебный год для 9 а, б, в классов предусмотрено 34 учебные недели, по учебному плану на 2016 - 2017 учебный год на изучение физической культуры отводится 2 ч. в неделю,

следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 68 часов в год.

В связи с тем, что в 9а классе 2 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (23 февраля, 9 мая), программа будет выполнена в полном объеме за 66 ч. в год за счет уменьшения часовпо темам:

*- Баскетбол. Бросок одной от головы в прыжке(мальчики). Бросок двумя от головы (девочки).*

*- Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча на дальность.*

В связи с тем, что в 9б классе 2 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (23 февраля, 8 марта), программа будет выполнена в полном объеме за 66 ч. в год за счет уменьшения часовпо темам:

*- Баскетбол. Бросок одной от головы в прыжке(мальчики). Бросок двумя от головы (девочки).*

*- Баскетбол. Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников.*

В связи с тем, что в 9в классе 3 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (24 февраля, 1 мая, 8 мая), программа будет выполнена в полном объеме за 65 ч. в год за счет уменьшения часовпо темам:

*- Баскетбол. Бросок одной от головы в прыжке(мальчики). Бросок двумя от головы (девочки).*

- *Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча на дальность.*

*- Эстафетный бег.*

**Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» :**

–содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

–обучение основам базовых видов двигательных действий;

–дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

–формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

–углубленное представление об основных видах спорта;

–приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

–формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

–содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Задачи:**

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании зависят от качества учебной и воспитательной работы, проводимой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Для разрешения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока.

К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном выполнении физических упражнений.

Выполнение образовательных задач обычно сочетается с решением воспитательных и оздоровительных задач. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, занятия в соответствующих костюмах, необходимое санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе - все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

**Раздел 2. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

 — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел 3. Содержание учебного курса «Физическая культура»**

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 расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

**Естественные основы.**

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.

 **Социально-психологические основы.**

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.

**Культурно-исторические основы.**

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

 **Приемы закаливания.**

Пользование баней.

**Подвижные игры.**

***Волейбол***

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***

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.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкоатлетические упражнения.**

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

 **Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| IХ |
| 1 | **Базовая часть** | **58** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | **10** |
| 2.1 | Баскетбол | 10 |
|  | Итого | **68** |

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  | **Дата проведения урока** | **Тема урока** | **Форма организации учебных занятий** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **9 а** | **9 б** | **9 в** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| 1 | 01.09 | 01.09 | 02.09 | Спринтерский бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ.  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 2 | 06.09 | 07.09 | 05.09 | Спринтерский бег. Бег по дистанции. | закрепление знаний |
| 3 | 08.09 | 08.09 | 09.09 | Спринтерский бег. Финиширование.  | закрепление знаний |
| 4 | 13.09 | 14.09 | 12.09 | Спринтерский бег на результат.  | контрольный  |
| 5 | 15.09 | 15.09 | 16.09 | Прыжок в длину способом «прогнувшись».  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 6 | 20.09 | 21.09 | 19.09 | Прыжок в длину способом «прогнувшись».  | закрепление знаний |
| 7 | 22.09 | 22.09 | 23.09 | Прыжок в длину способом «прогнувшись».  | закрепление знаний |
| 8 | 27.09 | 28.09 | 26.09 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» на результат.  | контрольный |
| 9 | 29.09 | 29.09 | 30.09 | Метание малого мяча на дальность. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 10 | 04.10 | 05.10 | 03.10 | Метание малого мяча на дальность. | контрольный |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** |
| 11 | 06.10 | 06.10 | 07.10 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 12 | 11.10 | 12.10 | 10.10 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».  | закрепление знаний |
| 13 | 13.10 | 13.10 | 14.10 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».  | закрепление знаний |
| 14 | 18.10 | 19.10 | 17.10 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».  | закрепление знаний |
| 15 | 20.10 | 20.10 | 21.10 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний |
| 16 | 25.10 | 26.10 | 24.10 | Бег на результат: 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки).  | контрольный |
| **Гимнастика (16 ч)** |
| 17 | 08.11 | 09.11 | 07.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 18 | 10.11 | 10.11 | 11.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения | закрепление знаний |
| 19 | 15.11 | 16.11 | 14.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения | закрепление знаний |
| 20 | 17.11 | 17.11 | 18.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения | контрольный |
| 21 | 22.11 | 23.11 | 21.11 | Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок боком (девочки).  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 22 | 24.11 | 24.11 | 25.11 | Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок боком (девочки).  | закрепление знаний |
| 23 | 29.11 | 30.11 | 28.11 | Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок боком (девочки).  | закрепление знаний |
| 24 | 01.12 | 01.12 | 02.12 | Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок боком (девочки).  | контрольный |
| 25 | 06.12 | 07.12 | 05.12 | Упражнения на гимнастических брусьях | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 26 | 08.12 | 08.12 | 09.12 | Упражнения на гимнастических брусьях | закрепление знаний |
| 27 | 13.12 | 14.12 | 12.12 | Упражнения на гимнастических брусьях | контрольный |
| 28 | 15.12 | 15.12 | 16.12 | Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки). | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| 29 | 20.12 | 21.12 | 19.12 | Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки). | закрепление знаний |
| 30 | 22.12 | 22.12 | 23.12 | Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки). | закрепление знаний |
| 31 | 27.12 | 28.12 | 26.12 | Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки). | закрепление знаний |
| 32 | 29.12 | 29.12 | 30.12 | Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки). | контрольный |
| **Спортивные игры (20 ч)** |
| 33 | 12.01 | 12.01 | 13.01 | Волейбол. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 34 | 17.01 | 18.01 | 16.01 | Волейбол. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. | закрепление знаний |
| 35 | 19.01 | 19.01 | 20.01 | Волейбол. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. | закрепление знаний |
| 36 | 24.01 | 25.01 | 23.01 | Волейбол. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. | контрольный |
| 37 | 26.01 | 26.01 | 27.01 | Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 38 | 31.01 | 01.02 | 30.01 | Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. | закрепление знаний |
| 39 | 02.02 | 02.02 | 03.02 | Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. | контрольный |
| 40 | 07.02 | 08.02 | 06.02 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Тактические действия. | первичное предъявление новых знаний | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 41 | 09.02 | 09.02 | 10.02 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Тактические действия. | закрепление знаний |
| 42 | 14.02 | 15.02 | 13.02 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Тактические действия. | контрольный |
| 43 | 16.02 | 16.02 | 17.02 | Баскетбол. Бросок одной от головы в прыжке(мальчики). Бросок двумя от головы (девочки). | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 44 | 21.02 | 22.02 | 20.02 | Баскетбол. Бросок одной от головы в прыжке(мальчики). Бросок двумя от головы (девочки). | закрепление знаний |
| 45 | Баскетбол. Бросок одной от головы в прыжке(мальчики). Бросок двумя от головы (девочки). | контрольный |
| 46 | 28.02 | 01.03 | 27.02 | Баскетбол. Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 47 | 02.03 | 02.03 | 03.03 | Баскетбол. Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников. | закрепление знаний |
| 48 | 07.03 | 09.03 | 06.03 | Баскетбол. Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников. | закрепление знаний |
| 49 | 09.03 | 10.03 | Баскетбол. Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников. | контрольный |
| 50 | 14.03 | 15.03 | 13.03 | Баскетбол. Личная система защиты. | первичное предъявление новых знаний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 51 | 16.03 | 16.03 | 17.03 | Баскетбол. Личная система защиты. | закрепление знаний |
| 52 | 21.03 | 22.03 | 20.03 | Баскетбол. Личная система защиты. | контрольный |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** |
| 53 | 30.03 | 30.03 | 31.03 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 54 | 04.04 | 05.04 | 03.04 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».  | закрепление знаний |
| 55 | 06.04 | 06.04 | 07.04 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».  | закрепление знаний |
| 56 | 11.04 | 12.04 | 10.04 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».  | закрепление знаний |
| 57 | 13.04 | 13.04 | 14.04 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».  | закрепление знаний |
| 58 | 18.04 | 19.04 | 17.04 | Бег на результат: 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки).  | контрольный |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| 59 | 20.04 | 20.04 | 21.04 | Спринтерский бег, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.  | первичное предъявление новых знаний | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 60 | 25.04 | 26.04 | 24.04 | Спринтерский бег, бег по дистанции. | закрепление знаний |
| 61 | 27.04 | 27.04 | 28.04 | Спринтерский бег, финиширование. | закрепление знаний |
| 62 | 02.05 | 03.05 | 05.05 | Бег *(100 м)* на результат. Эстафеты.  | контрольный |
| 63 | 04.05 | 04.05 | 12.05 | Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча на дальность. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осва-ивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 64 | 10.05 | Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча на дальность. | закрепление знаний |
| 65 | 11.05 | 11.05 | 15.05 | Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча на дальность. | контрольный |
| 66 | 16.05 | 17.05 | 19.05 | Эстафетный бег. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 67 | 18.05 | 18.05 | Эстафетный бег. | закрепление знаний |
| 68 | 23.05 | 24.05 | 22.05 | Эстафетный бег. | закрепление знаний |