**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. на основе нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года
3. План мероприятий по реализации в 2009-2015 годах Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. (Утвержден приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный Минюст № 17785 от 22 .12. 2009
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования
6. Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
7. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
8. Письмо МО РФ «О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9-11) общеобразовательной школы» №142/11 от 3.02.1995
9. Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012. №МД- 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253, зарегистрирован в Минюсте РФ.

«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования…»

1. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986
2. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106
3. Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887 (о поэтапном переходе на ФГОС)
4. Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов от 10.08.2011 г (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №Д-1077/19)

15. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Ярославской области в 2020-2021 уч.г.

***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

***в 9 классе:***

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и местных особенностей работы школы.

*Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала составлено в соответствии с программой. Часы, отведенные на разделы «Ритмика», «Аэробика» включены в раздел «Гимнастика». Вариативную часть программы составляют разделы «Русская лапта», «Настольный теннис», «Лыжная подготовка», «Туризм». Выбор именно этих видов программы обусловлен отсутствием в школе спортивного зала. Часы, отведенные на раздел «Плавание», из-за отсутствия условий, проводятся в форме теоретических сведений.*

**Содержание тем учебного материала в 9 классе**

Знания о физической культуре:

Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы их развития и тестирования.

Правила планирования занятий и спортивно-оздоровительных тренировок (на примере одного из видов спорта), соблюдения режи­мов физической нагрузки, профилактика травматизма и оказание до­врачебной помощи.

Правила проведения спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности:

Простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации.Составление и выполнение индивидуальных комплексов по кор­рекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия.

Гимнастика:

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. ОРУ с мячами, палками, тренажерами. Упражнения на перекладине – мальчики: подъем переворотом в упор, опускание в упор присев через стойку на руках. Упражнения на брусьях параллельных – мальчики: прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Упражнения на брусьях р/в – девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю, перемах в упор на н/ж. Акробатика: мальчики-из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок; девочки-равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги (козел в длину), девочки – прыжок боком (конь в ширину). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: стилизованные прыжки на месте и с продвижением, равновесие, упор присев и полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Лазанье по канату. Упражнения ОФП. Полоса препятствий.

Элементы единоборств:

Подвижные игры с элементами единоборств. Силовые единоборства в парах.

Ритмика, аэробика:

Простейшие композиции.

Лыжная подготовка:

Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, преодоление контруклона, горнолыжная эстафета с преодолением препятствий, совершенствование спусков и подъемов, совершенствование поворотов и торможений,развитие быстроты: повторное прохождение коротких отрезков до 100 м, развитие выносливости: равномерное прохождение дистанции 5 км, прохождение дистанции 3 км на результат, подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Легкая атлетика:

Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80м, скоростной бег до 70м, бег на результат 100 м, бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки - 15 мин, бег 1500 м - девочки, бег 2000 м - мальчики прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, метание теннисного мяча и мяча 150 г на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель, бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п., с места, с 2-4 шагов, кросс до 15 мин, бег с кандикапом, командами, кросс до 3 км., эстафеты, челночный бег, круговая тренировка, прыжки и многоскоки, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, специальные беговые упражнения, развитие физических качеств.

Спортивные игры:

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках в движении, ведение с пассивным сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении, броски в прыжке, с пассивным противодействием, перехват мяча, позиционное нападение и личная защита, взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка), игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке, передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прямой нападающий удар при встречных передачах, комбинации: прием-передача-удар, игра в нападении в зоне 3, игра в защите, игра по упрощенным правилам волейбола.

Мини – футбол. Стойка игрока, перемещения в стойке, ускорения, старты из различныхи.п. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ввод мяча из-за боковой линии. Перехват мяча. Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам на точность попадания. Тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам.

Настольный теннис:

Атакующие удары справа с сопровождением, слева по прямой, игра срезкой без вращения, и подрезкой с добавлением вращения, сочетание срезок справа и слева, подача справа и слева, прием подачи накатом, толчком, упражнения в парной игре, игра на счет.

Русская лапта:

Броски мяча сбоку, ловля летящего мяча, ловля катящегося мяча, техника ударов по мячу сверху, свечой, передачи мяча в движении, перебежки, осаливание, индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, игра в лапту.

Туристическая подготовка:

Туристическая полоса препятствий: разжигание костра, установка палатки, мышеловка, параллельные веревки, качающеяся бревно, маятник, лабиринт, спуск, подъем спортивным способом. Этапы КТМ. Ориентирование в заданном направлении.

Плавание (теория). Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

**Распределение учебного времени по четвертям на год**

**в 9 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного  материала | Кол-во  часов | 1  16 | 2  16 | 3  20 | 4  16 |
| **1.** | **Базовая часть** | **52** | ***12*** | ***12*** | ***16*** | ***12*** |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | 1 |  |  | 1 |  |
|  | Гимнастика  *Ритмика*  *Аэробика*  *Элементы единоборств* | 12 |  | 12 |  |  |
|  | Легкая атлетика | 14 | 7 |  |  | 7 |
|  | Спортивные игры:  *Баскетбол*  *Волейбол*  *Мини-футбол* | 10  *3*  *3*  *4* | 5  *3*  *2* |  |  | 5  *3*  *2* |
|  | Лыжная подготовка | 15 |  |  | 15 |  |
| **2.** | ***Вариативная часть*** | **16** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** |
| 2.1 | *Настольный теннис* | 6 | 2 | 4 |  |  |
| 2.2 | *Русская лапта* | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 2.3 | *Туризм* | 2 |  |  |  | 2 |
| 2.4 | *Лыжная подготовка* | 4 |  |  | 4 |  |
| **3.** | **Всего** | **68** | ***16*** | ***16*** | ***20*** | ***16*** |

**Поурочное планирование**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** |
|  |  | Инструктаж по Т.Б. Низкий старт 30 м, скоростной бег до 70м, прыжки в длину с разбега. |
|  |  | Низкий старт 30 м, прыжки в длину с разбега, развитие выносливости. |
|  |  | Низкий старт, скоростной бег до 70м, прыжки в длину с разбега. |
|  |  | Прыжки в длину с места, бег с ускорением 70-80м, специальные беговые упражнения |
|  |  | Т. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Бег в равномерном темпе до 15 -20 мин., бросок набивного мяча двумя руками из различныхи.п. |
|  |  | Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, бег 1500 м и 2000 м. |
|  |  | Бег в равномерном темпе до 15-20мин., ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, эстафеты. |
|  |  | Инструктаж по Т.Б. Русская лапта: Броски мяча сбоку, ловля летящего мяча, перебежки. |
|  |  | Русская лапта: Техника ударов по мячу сверху, групповые тактические действия в нападении, игра в лапту. |
|  |  | Инструктаж по Т.Б. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. |
|  |  | Ведение с пассивным сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием, игра по упрощенным правилам баскетбола. |
|  |  | Броски одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, позиционное нападение , игра по упрощенным правилам баскетбола. |
|  |  | Инструктаж по Т.Б. Мини-футбол. Стойка игрока, перемещения в стойке, ускорения, старты из различныхи.п., тактика свободного нападения. |
|  |  | Мини-футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, игра по упрощенным правилам. |
|  |  | Настольный теннис. Атакующие удары справа с сопровождением, слева по прямой. |
|  |  | Настольный теннис. Игра срезкой без вращения, и подрезкой с добавлением вращения, игра на счет. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** |
| 17 |  | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. |
| 18 |  | Переход с шага на месте на ходьбу. Упражнения на брусьях параллельных – мальчики, р/в – девочки. |
| 19 |  | т. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы их развития и тестирования. Упражнения на брусьях параллельных – мальчики, р/в – девочки. |
| 20 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Упражнения на перекладине. |
| 21 |  | Общеразвивающие упражнения с мячами. Акробатика: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок; девочки - равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. |
| 22 |  | Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на развитие координации. |
| 23 |  | Элементы единоборств: силовые единоборства в парах. Упражнения на развитие гибкости. |
| 24 |  | Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги (козел в длину), девочки – прыжок боком (конь в ширину). Упражнения ОФП. |
| 25 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов в парах. Опорный прыжок . |
| 26 |  | Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки: стилизованные прыжки на месте и с продвижением, равновесие. Игры с элементами равновесия. |
| 27 |  | Упор присев и полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек на рейке гимнастической скамейки. Общеразвивающие упражнения с тренажерами. |
| 28 |  | Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на развитие силовой выносливости. |
| 29 |  | Инструктаж по Т.Б. Настольный теннис: подача справа и слева, прием подачи накатом, толчком. |
| 30 |  | Настольный теннис: атакующие удары справа с сопровождением, слева по прямой, игра на счет. |
| 31 |  | Настольный теннис: упражнения в парной игре, игра на счет. |
| 32 |  | Настольный теннис: прием подачи накатом, толчком, упражнения в парной игре, игра на счет. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** |
| 33 |  | Инструктаж по Т.Б. Одновременный одношажный ход. |
| 34 |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). |
| 35 |  | Коньковый ход. |
| 36 |  | Прохождение дистанции 3 км. |
| 37 |  | т.Соблюдения режи­мов физической нагрузки, профилактика травматизма и оказание до­врачебной помощи.Подвижные игры на лыжах. |
| 38 |  | Преодоление контруклона. |
| 39 |  | Совершенствование спусков. |
| 40 |  | Совершенствование подъемов. |
| 41 |  | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. |
| 42 |  | СФД: Простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации. |
| 43 |  | Попеременный четырёхшажный ход. |
| 44 |  | Попеременный четырёхшажный ход. |
| 45 |  | Развитие специальной выносливости: переменное прохождение дистанции 2 км. |
| 46 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. |
| 47 |  | Плавание (теория): Личная и общественная гигиена. Подвижные игры на лыжах. |
| 48 |  | Развитие быстроты: повторное прохождение коротких отрезков до 100 м. |
| 49 |  | Совершенствование поворотов. |
| 50 |  | Совершенствование торможений. |
| 51 |  | Развитие выносливости: равномерное прохождение дистанции 5 км. |
| 52 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** |
| 53 |  | Инструктаж по Т.Б. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. |
| 54 |  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |
| 55 |  | Прием мяча, отраженного сеткой, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |
| 56 |  | Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». |
| 57 |  | Прыжки в высоту с разбега. Упражнения ОФП. |
| 58 |  | Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега. |
| 59 |  | Бег в равномерном темпе до 15 мин. (девочки), до 20 мин. (мальчики). |
| 60 |  | Инструктаж по Т.Б. Туристическая полоса препятствий. |
| 61 |  | Этапы КТМ. |
| 62 |  | Инструктаж по Т.Б. Перебежки, осаливание, индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |
| 63 |  | Групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, игра в лапту. |
| 64 |  | Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения с активным сопротивлением защитника. |
| 65 |  | Удары по воротам на точность попадания. |
| 66 |  | Бег 2000 м – зачет. |
| 67 |  | Метание мяча 150 гр. – зачет. |
| 68 |  | Силовая подготовка – зачет. |