**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**лицей г. Зернограда**

«Утверждаю»

Директор МБОУ лицей г.Зернограда

Приказ от 31.08.2020 № 170

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Каракулькина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): основное общее образование (9Акласс)

Количество часов: 100 ч.

Учитель: Петелин Владимир Анатольевич

Программа разработана на основе:

1. Примерной программы и авторской программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014)
2. УМК: Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2019.

**Личностными результатами освоения учебного предмета «физической культуре» в основной школе являются:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Сформировать ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4.Формировать целость мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметными результатами освоения учебного предмета «физической культуре» в основной школе являются:**

**Перечень ключевых межпредметных понятий:**

Абсолютное, абстрактное, адекватность, адаптация, актуальный, алгоритм, анализ, аргументация, вероятность, взаимодействие, всеобщее, вторичное, действие, достоверность, закономерность, истина, категория, классификация, контроль, логика, метод, образ, объект, принцип, прогресс, процесс, развитие, синтез, система, следствие, структура, субъект, сила, теория, умозаключение, факт, цель.

**Универсальные учебные действия**

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия | Обучающийся сможет: |
| **Регулятивные УУД** |  |
| Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | * анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
 |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | * определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранен;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
 |
| Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | * определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
 |
| Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | * определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
 |
| Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. | * наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
 |
| **Познавательные УУД** |  |
| Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | * самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
 |
| Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. | * обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
 |
| Смысловое чтение. | * находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста;
* критически оценивать содержание и форму текста.
 |
| Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. | * определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
 |
| Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. | * определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
 |
| **Коммуникативные УУД** |  |
| Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | * определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* выделять общую точку зрения в дискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
 |
| Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. | * определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
* использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
 |
| Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). | * целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
* создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
 |

**Предметные результаты**

Обучающиеся научатся:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, 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;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
* 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 движений);
* 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 в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Обучающиеся получат возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Содержание учебного предмета**

**Естественные основы.**

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

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.

**Социально – психологические основы.**

 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 и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование 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.

**Культурно-исторические основы.**

 Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

 Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**Приёмы закаливания.**

 Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

 Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

 **Подвижные игры.**

***Волейбол.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. 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 сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

**Легкоатлетические упражнения.**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой 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. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование 9А класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Дата урока** | **Тема урока** |
| **по плану** | **по факту** |
|  |  |  | **Легкая атлетика (9 ч)**  |
| **1** | **05.09.19** |  | Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. |
| **2** | **06.09.19** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. |
| **3** | **07.09.19** |  | Высокий старт. Бег 30 м.Эстафетный бег. |
| **4** | **12.09.19** |  | Финальное усилие. Эстафетный бег. Челночный бег. |
| **5** | **13.09.19** |  | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. |
| **6** | **14.09.19** |  | Техника прыжка в длину с разбега. |
| **7** | **19.09.19** |  | Техника метания мяча на дальность. |
| **8** | **20.09.19** |  | Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. |
| **9** | **21.09.19** |  | Прыжокв длину. Метание малого мяча |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка (11ч)** |
| **10** | **26.09.19** |  | Бег на средние дистанции |
| **11** | **27.09.19** |  | Бег в равномерном темпе (12мин). |
| **12** | **28.09.19** |  | Бег в равномерном темпе (12мин). |
| **13** | **03.10.19** |  | Бег в равномерном темпе (12мин). |
| **14** | **04.10.19** |  | Бег в равномерном темпе (15мин). |
| **15** | **05.10.19** |  | Бег в равномерном темпе (15мин). |
| **16** | **10.10.19** |  | Бег в равномерном темпе (15мин). |
| **17** | **11.10.19** |  | Бег в равномерном темпе (18мин). |
| **18** | **12.10.19** |  | Бег в равномерном темпе (18мин). |
| **19** | **17.10.19** |  | Бег в равномерном темпе (18мин). |
| **20** | **18.10.19** |  | Бег на результат (3000 м)  |
|  |  |  | **Гимнастика, акробатика (18 ч)** |
| **21** | **19.10.19** |  | Инструктаж по Т.Б. Висы. Строевые упражнения |
| **22** | **24.10.19** |  | Висы. Строевые упражнения  |
| **23** | **25.10.19** |  | Висы. Строевые упражнения  |
| **24** | **07.11.19** |  | Висы. Строевые упражнения  |
| **25** | **08.11.19** |  | Висы. Строевые упражнения  |
| **26** | **09.11.19** |  | Висы. Строевые упражнения  |
| **27** | **14.11.19** |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание  |
| **28** | **15.11.19** |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание |
| **29** | **16.11.19** |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание |
| **30** | **21.11.19** |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание |
| **31** | **22.11.19** |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание |
| **32** | **23.11.19** |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание |
| **33** | **28.11.19** |  | Акробатика |
| **34** | **29.11.19** |  | Акробатика |
| **35** | **30.11.19** |  | Акробатика |
| **36** | **05.12.19** |  | Акробатика |
| **37** | **06.12.19** |  | Акробатика |
| **38** | **07.12.19** |  | Акробатика |
|  |  |  | ***Волейбол (18 ч )*** |
| **39** | **12.12.19** |  | Техника стоек и передвижений игрока. |
| **40** | **13.12.19** |  | Техника передачи мяча сверху. |
| **41** | **14.12.19** |  | Техника передачи мяча сверху. |
| **42** | **19.12.19** |  | Техника нападающего удара. |
| **43** | **20.12.19** |  | Техника нападающего удара. |
| **44** | **21.12.19** |  | Техника нападающего удара. |
| **45** | **26.12.19** |  | Техника нижней прямой подачи. |
| **46** | **27.12.19** |  | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |
| **47** | **09.01.20** |  | Техника нижней прямой подачи. |
| **48** | **10.01.20** |  | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |
| **49** | **11.01.20** |  | Прием мяча отраженного сеткой. |
| **50** | **16.01.20** |  | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |
| **51** | **17.01.20** |  | Нижняя прямая подача. |
| **52** | **18.01.20** |  | Игра в нападении через 3-ю зону. |
| **53** | **23.01.20** |  | Игра в нападении через 4-ю зону. |
| **54** | **24.01.20** |  | Прием мяча снизу в группе. |
|  |  |  | ***Баскетбол (25 ч)*** |
| **55** | **25.01.20** |  | Учебная игра. |
| **56** | **30.01.20** |  | Учебная игра. |
| **57** | **31.01.20** |  | Техника передвижений приемов и остановок. |
| **58** | **01.02.20** |  | Техника передвижений приемов и остановок. |
| **59** | **06.02.20** |  | Техника приемов, передач, ведения и бросков. |
| **60** | **07.02.20** |  | Техника приемов, передач, ведения и бросков. |
| **61** | **08.02.20** |  | Техника приемов, передач, ведения и бросков. |
| **62** | **13.02.20** |  | Техника штрафного броска. |
| **63** | **14.02.20** |  | Техника штрафного броска. |
| **64** | **15.02.20** |  | Техника штрафного броска. |
| **65** | **20.02.20** |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. |
| **66** | **21.02.20** |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. |
| **67** | **22.02.20** |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. |
| **68** | **27.02.20** |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| **69** | **28.02.20** |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| **70** | **29.02.20** |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| **71** | **05.03.20** |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| **72** | **06.03.20** |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| **73** | **07.03.20** |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». |
| **74** | **12.03.20** |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». |
| **75** | **13.03.20** |  | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. |
| **76** | **14.03.20** |  | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. |
| **77** | **19.03.20** |  | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра |
| **78** | **20.03.20** |  | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра |
| **79** | **02.04.20** |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра |
| **80** | **03.04.20** |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра |
| **81** | **04.04.20** |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка (11 ч)** |
| **82** | **09.04.20** |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). |
| **83** | **10.04.20** |  | Бег в равномерном темпе (16 мин). |
| **84** | **11.04.20** |  | Бег в равномерном темпе (16 мин). |
| **85** | **16.04.20** |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). |
| **86** | **17.04.20** |  | Бег в равномерном темпе (18 мин). |
| **87** | **18.04.20** |  | Бег в равномерном темпе (18 мин). |
| **88** | **23.04.20** |  | Бег в равномерном темпе (18 мин). |
| **89** | **24.04.20** |  | Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.).  |
| **90** | **25.04.20** |  | Техника бега на средние дистанции  |
| **91** | **30.04.20** |  | Бег на средние дистанции |
| **92** | **02.05.20** |  | Бег на средние дистанции |
|  |  |  | **Легкая атлетика (8 ч)** |
| **93** | **07.05.20** |  | Бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ. |
| **94** | **08.05.20** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. |
| **95** | **14.05.20** |  | Высокий старт. Бег 30 м.Эстафетный бег. |
| **96** | **15.05.20** |  | Финальное усилие. Эстафетный бег. Челночный бег. |
| **97** | **16.05.20** |  | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. |
| **98** | **21.05.20** |  | Техника прыжка в высоту |
| **99** | **22.05.20** |  | Метание малого мяча в неподвижную цель |
| **100** | **23.05.20** |  | Метание малого мяча в неподвижную цель |