

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат № 13,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
620042, г. Екатеринбург, ул. Республиканская, 1
тел/факс 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласовано
Зам. директора по УВР
Т.С. Созонтова
« 30 » августа 2021 г.

Утверждаю
Директор
Т.В. Щербакова
« 31 » августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура
Учитель Малькова Н.А.
Класс 9

Утверждено на заседании МО
Протокол № 1
от «24» августа
Руководитель МО

М.А. Машкова

2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Закона «Об Образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (17.12.2010); Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, образовательной программы образовательного учреждения, адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - Москва «Просвещение», 2012 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Целью образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Календарно-тематическое планирование выполнено с некоторыми отступлениями

и добавлениями, вытекающих из особенностей материально-технической базы, сложившихся традиций учебной деятельности, а также особенностей контингента обучающихся.

Календарно-тематическое планирование в 5-10 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол).

Учитывая особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, в базовую часть учебного плана внесен ряд дополнений: в раздел «Спортивные игры», кроме волейбола и баскетбола, добавлен настольный теннис.

Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании, переданы на конькобежную подготовку, а элементы единоборств (6 часов в 7 классах и 9 часов в 8-10 классах) переданы на раздел «легкая атлетика, конькобежный спорт».

Часы, предусмотренные программой на разделе «гимнастика» (18 часов) предложено распределить следующим образом: 5-10 классы - гимнастика 9 часов, остальные 9 часов переданы на настольный теннис.

В рабочих планах распределения учебного материала по триместрам в разделах: «Основы знаний», предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний обучающихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ).

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

Определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован уровень усвоения ключевых компетенций, предусмотрены формы контроля.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и III триместрах, рабочим планом предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Для прохождения теоретических сведений выделяется один час урочного времени в каждом триместре или изучается в процессе урока. Предложенное планирование учебной работы с учащимися 5-10 классов подробно раскрывает все задачи физического воспитания, решаемые на уроках физической культуры: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Критерии контроля

Оценивание:

По основам (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности, обучающиеся получают положительную оценку по глубине специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка теоретических знаний по ФК

Оценивания знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после перенесения значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация* их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» – обучающий демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. индивидуально или фронтально во время любой части урока.

1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по ФК.

Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование | Имеется в наличии | Необходимо приобрести |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | Велотренажер | 2 | |
| 2 | Тренажер для пресса | 2 | |
| 3 | Кольца баскетбольные | 2 | |
| 4 | Стенка гимнастическая | 12 | |
| 5 | Турник | 6 | |
| 6 | Мячи: -волейбольные -баскетбольные -футбольные | 2 10 2 | 20 10 10 |
| 7 | Обручи | 10 | - |
| 8 | Скакалки | 20 | - |
| 9 | Сетка волейбольная | 8 | - |
| 10 | Мячи набивные 1,2,3 кг | 4,4,4 | 6,6,6 |
| 11 | Гири 16 кг | 1 | - |
| 12 | Маты гимнастические | 6 | 5 |
| 13 | Сетка футбольная | 2 | - |
| 14 | Гантели | 28 | - |
| 15 | Набор для настольного тенниса | 4 | 4 |
| 16 | Сетка баскетбольная | 4 | 0 |
| 17 | Палки гимнастические | 10 | 15 |
| 18 | Стол для настольного тенниса | 3 | - |
| 19 | Секундомер | 0 | 4 |
| 20 | Насос ножной | 0 | 2 |
| 21 | Лыжи на жестком креплении | 10 | 25 |
| 22 | Лыжные ботинки | 13 | 25 |
| 23 | Лыжные палки | 13 (пар) | 25 (пар) |
| 24 | Форма спортивная: - баскетбольная -волейбольная -футбольная | 0 0 11 | 10 10 0 |
| 25 | Скамейки гимнастические | 5 | 0 |
| 26 | Утяжелители | по кол-ву детей | |
| 27 | Санки | 3 | 2 |
| 28 | Коньки | по кол-ву детей | |
| 29 | Фитболы | 15 | |
| 30 | Тренажеры для силовой подготовки | 9 | |

Учебно-методическое обеспечение

Для учащихся пособия и учебники, входящие в предметную линию учебников В.И. Ляха.

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 2010.

3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов. М.: Просвещение, 2010.

4. Физическая культура 5-7 кл., под реакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2009.

5. Физическая культура 8-9 кл., под обще редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

6. Физическая культура: учебник для 5 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.: ил.

Методические издания по ФК для учителя.

1. Журналы «Физическая культура в школе».

2. Журнал «Дефектология» №2. Ю.А. Пеганов, А.Г. Спицын. 1998. Ст. «Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников».

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Просвещение. Москва. 2012.

4. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.

5. Легкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

6. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М., 2005.

7. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – М., 1990.

8. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2000.

10. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погодаев. «Физкультура и спорт». Москва, 2000.

11. Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта.

12. Основы обучения и воспитания аномальных детей. Под реакцией А.И. Дьячкова; Академия пед. наук. М. Просвещение, 1985.

13. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

14. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. – М., 2003.

15. Справочник учителя физической культуры. Г.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Учитель». Волгоград, 2008.

16. Урок в современной школе / под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

17. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I триместр

| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Словарь | Дата проведения |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика, 15 ч. | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег 6 ч. | Вводный | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | Текущий | ТБ, специальные беговые упражнения | А 02.09.21 Б 01.09.21 |
| 2 | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с макс. скоростью; владеть техникой передачи и приема эстаф.палочки | Текущий | Финиширование, эстафета, захлестывание | А 02.09.21 Б 06.09.21 |
| 3 | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с макс. скоростью; владеть техникой передачи и приема эстаф.палочки | Текущий | Скорость, быстрота, выносливость | АБ 06.09.21 |
| 4 | | Контрольный | Бег по дистанции до 30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью | М.: «5»-4,8, «4»-5,2 «3»-5,4 Д.: «5»-5,2 «4»-5,4 «3»-6,0 | Стопа, голень, бедро | А 09.09.21 Б 08.09.21 |
| 5 | | Совершенствование ЗУН | Бег по дистанции до 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | Текущий | захлестывание | А 09.09.21 Б 13.09.21 |
| 6 | | Контрольный | Бег на результат 60 м (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | М.: «5»-8,4, «4»-9,2, «3»-10,0 Д.: «5»-9,4, «4»-10,0, «3»-10,5 | Многоскоки | АБ 13.09.21 |
| 7 | Прыжок в длину, метание малого мяча 4 ч. | Комплексный | Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | Уметь выполнять отведение мяча | Текущий | Многоскоки | А 16.09.21 Б 15.09.21 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 8 | | Контрольный | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 на результат. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. История отеч. спорта | Уметь прыгать в длину с места; выполнять отведение мяча; бегать 3x10 | М: 8,2-8,8-9,4 Д: 9,0-9,6-10,2 | Скрестный шаг | А 16.09.21 Б 20.09.21 |
| 9 | | Комплексный | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | Уметь прыгать в длину с места, выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега | Текущий | Приставной шаг, метание | АБ 20.09.21 |
| 10 | | Контрольный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину на максимальный результат; метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | Оценка техники метания мяча М.: 205-187-164 Д.: 190-171-147 | Отталкивание, приземление | А 23.09.21 Б 22.09.21 |
| 11 | Бег на средние дистанции 5 ч. | Контрольный | Поднимание, опускание туловища с положения лежа на спине. Развитие силовых качеств. История отечественного спорта | Уметь поднимать и опускать туловище | М: 25-21-19 Д: 23-17-13 | Толчок, отжимание | А 23.09.21 Б 27.09.21 |
| 12 | | Комплексный | Бег 1000 м в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут | Текущий | выносливость | АБ 27.09.21 |
| 13 | | Контрольный | Бег 1000 м на результат. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Уметь бегать в максимальном темпе | М: 4,07-4,40-4,41 Д: 5,10-6,0-6,20 | | А 30.09.21 Б 29.09.21 |
| 14 | | Совершенствовани е ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Уметь бегать в равномерном темпе | Текущий | преодоление | А 30.09.21 Б 11.10.21 |
| 15 | | Совершенствовани е ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Уметь бегать в равномерном темпе | Текущий | Спортивные игры | АБ 11.10.21 |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 16 | Баскетбол | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Текущий | Позиция, упрощение | АБ 14.10.21 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 17 | | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Текущий | Штрафная, боковая, лицевая, средняя | А 14.10.21 Б 18.10.21 |
| 18 | | Совершенствовании ЗУН | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Штрафная, боковая, лицевая, средняя | АБ 18.10.21 |
| 19 | | Совершенствовании ЗУН | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять технические приемы | Оценка техники выполнения броска | Штрафной бросок | А 21.10.21 Б 20.10.21 |
| 20 | | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Текущий | Зона | А 21.10.21 Б 25.10.21 |
| 21 | | Совершенствовании ЗУН | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять в игре технические приемы | Текущий | Зонная защита | АБ 25.10.21 |
| 22 | | Совершенствовании ЗУН | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять в игре технические приемы | Текущий | Блокирование | А 28.10.21 Б 27.10.21 |
| 23 | | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке | Зонная защита | А 28.10.21 Б 01.11.21 |
| 24 | | Совершенствовании ЗУН | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять в игре технические приемы | | Блокирование | АБ 01.11.21 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------|--------------------------|
| 25 | | Совершенство вание ЗУН | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять в игре технические приемы | | Штрафной бросок | А 08.11.21 Б 03.11.21 |
| 26 | | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | Штрафной бросок | А 11.11.21 Б 08.11.21 |
| 27 | | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | Нападение, защита | А 11.11.21 Б 08.11.21 |
| 28 | | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Взаимодействие | Б 10.11.21 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
II триместр

| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Речевой материал | Дата проведения |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 28 | Баскетбол | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Взаимодействие | А 22.11.21 |
| 29 | | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Взаимодействие | А 25.11.21 Б 22.11.21 |
| 30 | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | А 25.11.21 Б 22.11.21 |
| 31 | | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | текущий | Взаимодействие | А 29.11.21 Б 24.11.21 |
| 32 | | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Взаимодействие | А 02.12.21 Б 29.11.21 |
| 33 | | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять технические приемы | Текущий | Сопротивление | А 02.12.21 Б 29.11.21 |
| Гимнастика, 9 ч. | | | | | | | |
| 34 | Висы, строевые упражнения, ЛФК 6 ч. | Комплексный | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в вися. ОРУ для развития правильной осанки. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися | Текущий | Осанка | 06.12.21 01.12.21 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|
| 35 | | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе. Дыхательные упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Текущий | | А 09.12.21 Б 06.12.21 |
| 36 | | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Текущий | Пресс | А 09.12.21 Б 06.12.21 |
| 37 | | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе лежа. Упражнения на гимнастическом коврике. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Уметь выполнять стр. упражнения, упражнения в висе, в упоре лежа | Текущий | Отжимание | А 13.12.21 Б 08.12.21 |
| 38 | | Контрольный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Поднимание, опускание туловища из положения лежа на спине на результат. ЛФК. Упражнения на медицинболах. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения на пресс | М: 25-23-20 Д: 23-20-18 | ЛФК | А 16.12.21 Б 13.12.21 |
| 39 | | Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе (м), подтягивание ног в висе (д). Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Оценка техники выполнения подтягиваний М: 10-8-6 Д: 16-12-8 | Вис | А 16.12.21 Б 13.12.21 |
| 40 | Упражнения, лазание, прикладные упражнения 3 ч. | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с обручами, скакалками. Эстафеты. Лазание по гимнастической скамейке | Уметь выполнять расхождение вдвоем при встрече на скамейке | | ОРУ, лазание | А 20.12.21 Б 15.12.21 |
| 41 | | Совершенство вание ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по скамейке в два приема. Переноска партнера вдвоем на скрещенных руках | Уметь выполнять стр. упражнения, лазать по скамейке, владеть переноской партнера вдвоем | | Партнер | А 23.12.21 Б 15.12.21 |
| 42 | | Совершенство вание ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке. Прикладные упражнения. Переноска партнера на спине | Уметь выполнять стр. упражнения, лазать по стенке, передвигаться с грузом на плечах | | Партнер | А 23.12.21 Б 20.12.21 |
| Настольный теннис, 6 ч. | | | | | | | |
| 43 | | Комплексный | ТБ и правила поведения на уроках настольного тенниса. История настольного тенниса. Правила игры и судейства | Знать правила игры | | Судейство | А 27.12.21 Б 20.12.21 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|-----------------------------|--------------------------|
| 44 | | Комплексный | Правила игры и судейства. Техника ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин | Знать правила игры, уметь судить | | Накат | А 10.01.22 Б 22.12.21 |
| 45 | | Комплексный | Способы удержания ракетки. Техника ударов по мячу. Учебно-тренировочные игры. Развитие ловкости и координационных способностей | Уметь играть по правилам, судить | | Подрезка, топ-спин | А 13.01.22 Б 27.12.21 |
| 46 | | Изучение нового материала | Обучение технике подачи мяча: «бумеранг», «косой удар». Учебно-тренировочные игры. Развитие ловкости и быстроты реакции | Уметь играть по правилам | | Бумеранг, топ-спин | А 13.01.22 Б 27.12.21 |
| 47 | | Комплексный | Техника подачи мяча «бумеранг». Обучение технике подачи мяча «косой удар». Техника ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин. Учебно-тренировочные игры. Развитие скоростных качеств | Играть по правилам с применением изученных приемов | | Бумеранг, топ-спин | А 17.01.22 Б 29.12.21 |
| 48 | | Контрольный | Техника всех видов подач мяча. Техника ударов по мячу. Учебно-тренировочные игры на результат. Развитие скоростной выносливости | Знать правила игры и судейства | | Судейство | А 20.01.22 Б 10.01.22 |
| Конькобежный спорт | | | | | | | |
| 49 | Коньки | Совершенство вание ЗУН | Инструктаж по ТБ и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания: СПУ в помещении без коньков и на коньках; СПУ на коньках на льду. | Знать правила катания | Текущий | СПУ ОРУ | А 20.01.22 Б 10.01.22 |
| 50 | | Совершенство вание ЗУН | Повторение навыков скольжения отталкивания по прямой и повороту. Техника старта. Правила падений. Техническое катание 4-5 кругов. Подвижные игры. Произвольное катание | Уметь выполнять повороты и отталкиваться | | Произвольное катание | А 24.01.22 Б 12.01.22 |
| 51 | | Комбинированный | Требования учебной программы, правила безопасного катания на льду, профилактика травматизма. Катание на координацию. Развитие быстроты и скоростной выносливости | | | Профилактика Координация | А 27.01.22 Б 17.01.22 |
| 52 | | Комбинированный | Катание по беговой дорожке 6-7 кругов. Совершенствование техники бега по прямой с маховыми движениями двух рук и одной (4-6 раз по 50-60 м) | Совершенствовать работу рук при катании | | | А 27.01.22 Б 17.01.22 |
| 53 | | Совершенство вание ЗУН | Совершенствование техники бега по повороту: в центре поля по повороту малого радиуса; по «восьмерке», вход в поворот (разбег – вход в поворот – прохождение поворота с маховым движением правой руки). Техника падений. | Уметь выполнять поворот малого радиуса | | Радиус Вход в поворот | А 21.01.22 Б 19.01.22 |
| 54 | | Комбинированный | Техника старта: шеренгами 2 раза по 30-40 м, в парах 2 раза по 70-80 м. эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Подвижные игры. Произвольное катание | Уметь кататься в полной координации | | Произвольное катание | А 03.02.22 Б 24.01.22 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|--------------|--------------------------|
| 55 | | Комбинированный | Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 2 раза по 3 круга. Повторение техники старта и стартового разгона: шеренгами 3-4 раза по 30-40 м и в парах 2 раза по 50-60 м с отработкой входа в поворот | Уметь выполнять старт, стартовый разгон | Текущий | | А 03.02.22 Б 24.01.22 |
| 56 | | Комбинированный | Техническое катание 4-5 кругов. Бег на время по дистанции 100 м. катание в равномерном темпе. Произвольное катание | Уметь бегать на скорость | | | А 07.02.22 Б 26.01.22 |
| 57 | | Совершенствовани е ЗУН | Катание по беговой дорожке 8-10 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге на 150 м. длительное катание в равномерном темпе. Оценка техники катания. Подвижные игры | Уметь бегать в полной координации | | Тест | А 10.02.22 Б 31.01.22 |
| 58 | | Совершенствовани е ЗУН | Катание на координацию. Совершенствование перехода при смене дорожек. Развитие скоростной выносливости. Произвольное катание | Координированное катание | | Координация | А 10.02.22 Б 31.01.22 |
| 59 | | Совершенствовани е ЗУН | Техническое катание 6-8 кругов. Специальная настройка. Повторное пробегание отрезка в 100 м со старта. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу | Уметь стартовать | | Разбег | А 14.02.22 Б 02.02.22 |
| 60 | | Совершенствовани е ЗУН | Катание на координацию. Совершенствование стартового разбега и входа в поворот. Развитие скоростной выносливости | Выполнять старт и стартовый разбег | | | А 17.02.22 Б 07.02.22 |
| 61 | | Комбинированный | Техническое катание 6 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге на 300 м в парах. Разучивание комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Подвижные игры | Бегать на скорость | | Тест, п/и | А 17.02.22 Б 07.02.22 |
| 62 | | Совершенствовани е ЗУН | Катание на координацию. Совершенствование входа в поворот и выхода из поворота, бег переходной прямой. Развитие скоростной выносливости. | Координированное катание | | Б 09.02.22 | |
| 63 | | Комбинированный | Техническое катание 6 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге 500 м. Комбинация из упражнений простого катания на коньках. Подвижные игры | Бегать на время | Настройка | Б 14.02.22 | |
| 64 | | Совершенствовани е ЗУН | Катание на координацию. Совершенствование стартового разбега и входа в поворот. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять старт, стартовый разбег | | Б 14.02.22 | |
| 65 | | Совершенствовани е ЗУН | Катание на координацию. Совершенствование входа в поворот и выхода из поворота, бег по переходной прямой. Произвольное катание | Уметь выполнять поворот | | Б 16.02.22 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
III триместр

| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Речевой материал | Дата проведения |
|---------------------------|------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Конькобежный спорт | | | | | | | |
| 62 | | Совершенствовани е ЗУН | Катание на координацию. Совершенствование входа в поворот и выхода из поворота, бег переходной прямой. Развитие скоростной выносливости. | Координированное катание | | | А 28.02.22 |
| 63 | | Комбинированный | Техническое катание 6 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге 500 м. Комбинация из упражнений простого катания на коньках. Подвижные игры | Бегать на время | | Настройка | А 03.03.22 |
| 64 | | Совершенствовани е ЗУН | Катание на координацию. Совершенствование стартового разбега и входа в поворот. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять старт, стартовый разбег | | | А 03.03.22 |
| 65 | | Совершенствовани е ЗУН | Катание на координацию. Совершенствование входа в поворот и выхода из поворота, бег по переходной прямой. Произвольное катание | Уметь выполнять поворот | | | А 10.03.22 |
| 66 | | Комбинированный | Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 2 раза по 5 кругов со сменой лидера. Специальная настройка. Подвижные игры | Координированное катание | | | А 10.03.22 Б 28.02.22 |
| 67 | | Комбинированный | Техническое катание 4-5 кругов. Развитие специальной выносливости: длительное катание в равномерном темпе до 12 кругов. | Бегать длительное время | | Техника | А 14.03.22 Б 28.02.22 |
| 68 | | Комбинированный | Катание на координацию. Совершенствование катания по прямой и повороту. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять поворот | | Технический | А 17.03.22 Б 02.03.22 |
| 69 | | Комбинированный | Катание на координацию. Комбинация из упражнений простого катания на коньках | Координированное катание | | Технический | А 17.03.22 Б 09.03.22 |
| 70 | | Совершенствовани е ЗУН | Разминка: катание 4-5 кругов; специальная настройка. Совершенствование комбинаций из упражнений простого катания на коньках | Координированное катание | | | А 21.03.22 Б 14.03.22 |
| 71 | | Совершенствовани е ЗУН | Самостоятельная разминка. Соревнования на технику исполнения комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Подвижные игры | | | Комбинация | А 24.03.22 Б 14.03.22 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Настольный теннис, 3 ч.

| | | | | | | | |
|----|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------|
| 72 | | Комплексный | Техника подач мяча: «Свеча», «Срезка». Техника ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин. Учебно-тренировочные игры на результат | Уметь играть по правилам | | «свеч» «срезка» накат | А 24.03.22 Б 16.03.22 |
| 73 | | Комплексный | Правила игры и судейства. Все виды подач мяча: «бумеранг», «косой удар», «свеча», «срезка». Техника всех ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин. Учебно-тренировочные игры на результат | Знать правила игры и судейства | | Подрезка Топ-спин | А 28.03.22 Б 21.03.22 |
| 74 | | Контрольный | Правила игры и судейства. Игры на результат по круговой системе | Уметь судить и играть по правилам | | | А 31.03.22 Б 21.03.22 |

Спортивные игры

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 75 | Волейбол «А» - 8 ч. «В» - 9 ч. | Изучение нового материала | ТБ на уроках. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощ. правилам, применять в игре технические приемы | | Нападающий | А 31.03.22 Б 23.03.22 |
| 76 | | Совершенствовани е ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощ. правилам, применять в игре технические приемы | | Нападающий | А 04.04.22 Б 28.03.22 |
| 77 | | Совершенствовани е ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощ. правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники вып-я передачи мяча сверху двумя руками в прыжке | О.С. Н.С. В.С. стойка | А 07.04.22 Б 28.03.22 |
| 78 | | Совершенствовани е ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координ. способностей | Уметь играть в волейбол по упрощ. правилам, применять в игре тех. приемы | | И.П. положение | А 07.04.22 Б 30.03.22 |
| 79 | | Совершенствовани е ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощ. правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники вып-я передачи мяча сверху двумя руками в прыжке | Передача Подача | А 18.04.22 Б 04.04.22 |
| 80 | | Совершенствовани е ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощ. правилам, применять в игре технические приемы | | Нападающий | А 21.04.22 Б 04.04.22 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 81 | | Совершенствовани е ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощ. правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке | Нижняя Верхняя Боковая | А 21.04.22 Б 06.04.22 |
| 82 | | Комбинированный | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | Блок-блокирование | А 25.04.22 Б 18.04.22 |
| 83 | | Совершенствовани е ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре тех. приемы | | н.п. подача в.п. подача | А 28.04.22 Б 18.04.22 |
| 84 | | Совершенствовани е ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | | Координация. Зона-зонная | А 28.04.22 Б 20.04.22 |
| 85 | | Совершенствовани е ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | | Блокирование | А 05.05.22 Б 25.04.22 |
| Легкая атлетика, 10 ч. | | | | | | | |
| 86 | Спринтерский бег, эстафетный бег, 6 ч. | Комбинированный | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | ОРУ СБУ | А 05.05.22 Б 25.04.22 |
| 87 | | Комбинированный | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | Спринтер | А 12.05.22 Б 27.05.22 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|--------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|--------------------------|
| 88 | | Комбинированный | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | Спринтерский | А 12.05.22 Б 04.05.22 |
| 89 | | Комбинированный | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | Спринтерский | А 16.05.22 Б 11.05.22 |
| 90 | | Комбинированный | Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | А 19.05.22 Б 16.05.22 |
| 91 | | Учетный | Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с макс. скоростью с низкого старта | М: 9,3-9,6-9,8 Д: 9,5-9,8-10,0 | | А 19.05.22 Б 16.05.22 |
| 92 | Прыжок в высоту, метание | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь метать мяч на дальность | | Старт – финиш | А 23.05.22 Б 18.05.22 |
| 93 | малого мяча | Комбинированный | Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Прыгать в высоту с 5-7 беговых шагов, метать мяча на дальность | М: 40-35-31 м Д: 35-30-28 м | Отталкивание | А 26.05.22 Б 23.05.22 |
| 94 | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяча на дальность | | Старт – финиш | А 26.05.22 Б 23.05.22 |
| 95 | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяча на дальность | | Старт – финиш | Б 25.05.22 |

Результаты выполнения программы
