

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Степновская средняя общеобразовательная школа»  
Ленинского муниципального района Волгоградской области

«Согласовано»  
На заседании МО рекомендовано  
к утверждению  
Протокол № 1 от 27.08.2020г.  
Руководитель МО *Маму*

Утверждено:  
Директор МКОУ «Степновская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.Г.  
Протокол № 1 от 27.08.2020г.



Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
(базовый уровень) для 9 класса  
учителя Физкультуры МКОУ  
«Степновская средняя общеобразовательная школа»  
Ленинского муниципального района Волгоградской области  
Махмудовой Любови Шухратовны

2020- 2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе примерной программы основного общего образования для 9 класса и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2019).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 9 кл: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова. И.М. Туревский; под общ. Ред. М.Я.Виленского, - М.4 Просвещение, 2019 г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред.В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2019 г.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

### **Цели программы:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

### **Задачи программы:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний личной гигиены, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам, психической саморегуляции.

### **Объём программы**

Авторская программа рассчитана на 102 часа в 9 классе из расчета 3 часа в неделю. Согласно учебному плану образовательного учреждения рабочая программа рассчитана на 102 часов.

В работе используется УМК В.И. Лях

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	1.3.6.1.2.1.
Автор/Авторский коллектив	.И. Лях, А.А. Зданевич
Название учебника	Физическая культура
Класс	9 класс
Издатель учебника	«Просвещение»
Нормативный документ	Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2019 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

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

#### 1.1. Естественные основы.

9 класс. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Самоконтроль на занятиях физической культурой. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений, способствующих развитию выносливости.

Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Врачебный контроль во время занятий.

- Социально-психологические основы.

9 класс. 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.

- Культурно-исторические основы.

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

Приёмы закаливания.

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

- Спортивные игры.

- Волейбол.

9 класс. 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. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приёмом снизу. Игра в нападении в зоне 3; игра в защите. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.

Баскетбол.

9 класс. 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. Передача мяча в движении. Нападение различными способами. Взаимодействие в тройках.

- Гимнастика с элементами акробатики.

9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий- Гимнастикой.

- Лёгкая атлетика - 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 9 класс. Правила и организация соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Количество часов отводимое на изучение предмета физическая культура позволяет в полном объёме выполнить государственную образовательную программу по предмету.

Региональный компонент осуществляется на каждом уроке фрагментарно.

**Демонстрировать.**

Контроль ные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	10 и выше	7-8 раз	5 раз			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				16 и выше	12 – 13 раз	8
Бег 60 м,с	8.6 с и ниже	8.5-8.9 с	9.0-9.2 с	9.4 с и ниже	9.5-9.9 с	10.0 с
Челночный бег 3+10м	7.7 и ниже	8.4 – 8.0 с	8.6 с	8.5 с	9.3 – 8.8с	9.7 с
Прыжок в длину с места.	220	190 - 205	175	205	165 - 185	155
Гибкость	12 и выше	8 – 10 см	4	20. и выше	12 – 14 см	7 см
6 – минутный бег, метры.	1500 и выше	1250 - 1350	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
Метание мяча 150 гр	45 метров	40 метров	31 метров	35 метров	23 метра	18 метров

**Учебно-тематическое планирование  
9 класс**

№ п/п	Тема	К-во часов
<b>1</b>	Знания о физической культуре	В процессе уроков
<b>2</b>	Легкая атлетика	<b>25</b>

3	Гимнастика с основами акробатики	23
4	Спортивные игры	29
5	Кроссовая подготовка	23

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС.**

№ урока		Название разделов и тем	Дата	
			План.	Факт.
		<b>Легкая атлетика (12ч)</b>		
		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег 6 ч</b>		
1	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
2	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
3	3	Бег на результат 60 м. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
4	4	Бег на результат 60 м. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
5	5	Стартовый разгон. Финиширование Теория: «Здоровье человека и основы правильного питания»		
6	6	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.		
		<b>Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча на дальность 6 ч.</b>		
7	1	Диагностическая контрольная работа		
8	2	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание гранаты. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
9	3	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Фаза полета, приземление. Метание гранаты. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10	4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Фаза полета, приземление. Метание гранаты. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		

11	5	Метание гранаты на результат. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Фаза полета, приземление. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
12	6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		<b>Бег на средние дистанции 4 ч</b>		
13	1	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши). Теория «Правила соревнований»		
14	2	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).- оценка. Теория «Правила соревнований»		
15	3	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши). Теория «Правила соревнований»		
16	4	Бег 1000 метров – оценка.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости		
		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 8 ч.</b>		
17	1	Бег по пересеченной местности 15 минут юноши, 10 минут девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.		
18	2	Бег по пересеченной местности 18 минут юноши, 15 минут девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ		
19	3	Бег по пересеченной местности 20 минут юноши, 15 минут девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
20	4	Бег по пересеченной местности 22 минут юноши, 16 минут девушки. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
21	5	Бег по пересеченной местности 22 минут юноши, 16 минут девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		
22	6	Бег по пересеченной местности 23 минут юноши, 17 минут девушки. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости.		
23	7	Бег по пересеченной местности 3000 м. юноши, 2000 м. девушки. Развитие выносливости.		

24	8	Бег по пересеченной местности на результат 3000 м. юноши, 2000 м. девушки. Развитие выносливости.		
		<b>Гимнастика 23 час</b>		
		<b>Висы и упоры. Строевые упражнения 5ч.</b>		
25	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (юноши). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.		
26	2	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Подъем в упор силой (юноши) Толчком ног подъем в упор на перекладине (девушки) Развитие силы.		
27	3	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.		
28	4	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силы.		
29	5	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силы.		
		<b>Акробатика 5ч.</b>		
30	1	Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок веред, переворот боком, мост, стойка на лопатках, ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов Развитие скоростно-силовых качеств.		
31	2	Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, переворот боком, мост, стойка на лопатках, ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
32	3	Комбинация из разученных элементов ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
33	4	Комбинация из разученных элементов ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
34	5	Комбинация из разученных элементов оценка выполнения. - ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		<b>Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии 5 ч.</b>		
35	1	ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на		



		руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей		
36	2	ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки и гимнастическом бревне (средняя высота). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.		
37	3	ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
38	4	ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
39	5	ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		<b>Опорный прыжок. Упражнения на брусьях 8 ч.</b>		
40	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). Упражнения на брусьях. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей		
41	2	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). Комбинация на брусьях. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей		
42	3	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). Комбинация на брусьях. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей		
43	4	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). Оценка выполнения комбинации на брусьях. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей		
44	5	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см ( юноши). Согнув ноги через		

		козла в ширину, ноги врозь через козла в ширину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
45	<b>6</b>	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, переворот боком). ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения.. Развитие скоростно-силовых качеств.		
46	<b>7</b>	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, переворот боком). ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения.. Развитие скоростно-силовых качеств.		
47	<b>8</b>	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см ( юноши). Согнув ноги через козла в ширину, ноги врозь через козла в ширину оценка выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
<b>Спортивные игры 29 часов</b>				
<b>Волейбол 20 ч.</b>				
48	<b>1</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
49	<b>2</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
50	<b>3</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
51	<b>4</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
52	<b>5</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
53	<b>6</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных		

		способностей.		
54	<b>7</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
55	<b>8</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
56	<b>9</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.8		
57	<b>10</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
58	<b>11</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
59	<b>12</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
60	<b>13</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
61	<b>14</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.		

		Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
62	<b>15</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
63	<b>16</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
64	<b>17</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
65	<b>18</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
66	<b>19</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
67	<b>20</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Учебная игра.		
		<b>Баскетбол 9ч.</b>		
68	<b>1</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		

69	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		
70	3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		
71	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		
72	5	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств Учебная игра.		
73	6	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Учебная игра.		
74	7	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Учебная игра.		
75	8	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие		

		координационных качеств Учебная игра.		
76	<b>9</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств Учебная игра.		
		<b>Кроссовая подготовка.</b>		
		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 11 ч.</b>		
77	<b>1</b>	Бег 22 минут (юноши) 15 (девушки). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		
78	<b>2</b>	Бег 22 минут (юноши) 15 (девушки). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
79	<b>3</b>	Бег 22 минут (юноши) 15 (девушки). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
80	<b>4</b>	Бег 22 минут (юноши) 16 (девушки). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
81	<b>5</b>	Бег 23 минут (юноши) 16 минут (девушки). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
82	<b>6</b>	Бег 23 минут (юноши) 17 минут (девушки). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
83	<b>7</b>	Бег 23 минут (юноши) 17 минут (девушки). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
84	<b>8</b>	Бег 25 минут (юноши) 17 минут (девушки). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
85	<b>9</b>	Бег 25 минут (юноши) 17 минут (девушки). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
86	<b>10</b>	Бег 25 минут (юноши) 17 минут (девушки).		

		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
87	<b>11</b>	Бег на результат 2000 м. (дев), 3000 м. (юн). Опрос по теории.		
		<b>Легкая атлетика 13 часов</b>		
		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег 4ч.</b>		
88	<b>1</b>	Низкий старт. Бег по дистанции 70–90 м. Стартовый разгон Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
89	<b>2</b>	Промежуточная аттестация по итогам года.		
90	<b>3</b>	Бег на результат 30 м., 60 м. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
91	<b>4</b>	Бег на результат 100 м. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
		<b>Прыжок в высоту 4 ч.</b>		
92	<b>1</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Бег 1000 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
93	<b>2</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Полоса препятствий.		
94	<b>3</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Полоса препятствий..		
95	<b>4</b>	Оценка выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		<b>Метание гранаты 5 ч</b>		
96	<b>1</b>	Метание гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность в коридор 10 метров Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.		
97	<b>2</b>	Метание гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98	<b>3</b>	Метание гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
99	<b>4</b>	Метание гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность.		

		<b>ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств</b>		
100	<b>5</b>	Оценка выполнения метания гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		