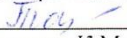
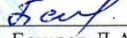


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маляевская основная общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской области**

РАССМОТРЕНО
секретарь пед.совета


Такгашева К.М.
приказ №137
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы


Башаев Д.А.
приказ №137
от «29» 08 2023 г.



**Рабочая программа по
физической культуре для 9 класса
2023-2024 учебный год**

2023

Пояснительная записка к рабочей программе по физкультуре 9 класс.

- Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 9 классов разработана на основе:
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 5 класс» А.П. Матвеев, М., «Просвещение», 2019

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся основной школы разработана в соответствии с Законом «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры А.П.Матвеев 8-9класс 2019 год. В программе А.П. Матвеева программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре. Программа рассчитана на 68 часа в год, 2 часа в неделю. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель:

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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания 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;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассматриваются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» помогает подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в 9 классе согласно учебному плану отводится 2 часа в неделю (всего 68 ч в год).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта освоение программного материала по предмету «Физическая

культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное» и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об устомлении и переустомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль	Отжимание		
3		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Комплекс ОРУ		

4		Высокий старт Бег со старта в гору. Финальное усилие.		Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику низкого старта Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	текущий	Бег 10-12 мин Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
5		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
6		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Отжимание		
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
8		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки		

					теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность			18 раз.		
9		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
10	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
11		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
13		Преодоление препятствий		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
14		Переменный бег			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого	Уметь демонстрировать		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными		

				комплексный	старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	физические кондиции	текущий	ногами)		
15	II четверть	Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
16		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
17	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
18		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		

					плеча, над головой, с отскоком от пола).					
19		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
20		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
21		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
22		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
23		Бросок мяча			ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		

				комплексный	сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).					
24		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
25		Тактика свободного нападения		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
26		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
27-28		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	2	Обучение	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

29		Взаимодействие двух игроков		Обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь применять в игре защитные действия	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
30		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	2	Обучение	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
31	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний		комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
32		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз		

					на гибкость.					
33		Развитие гибкости Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий	Прыжки через скакалку. Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
34		Упражнения в вися и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
35		Упражнения в виса и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		

					одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.					
36		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
37		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
38		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в		комплексный	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в	Дозировка индивидуальная	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

		упоре.			волейбол.					
39	Волейбол	Инструктаж Т/Б		совершенствование	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
40-41		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	совершенствование	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
42		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
43		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка	текущий	Прыжки через скакалку.		

					Учебная игра.	индивидуальная				
44		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
45		Нижняя подача мяча.		Обучение	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
46		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.		
47		Подвижная игра «Подай и попади».		Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты	Уметь	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди		

					<p>нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.</p> <p>Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.</p>	демонстрировать технику.				
48		Нападающий удар.		совершенствование	<p>Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.</p>	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.		
49		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
50		Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
51		Развитие координационных способностей.			Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.	Корректировка техники выполнения	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого		

				комплексный	Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	упражнений		пояса.		
52		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
53		Тактика игры.		комплексный	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
54		Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
55	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
56		Развитие выносливости.		комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		

57		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
58		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
59		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
60		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
61		Гладкий бег		комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
62	Спринтерский	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8		Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 –	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

	бег			Обучение	20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	беге на короткие дистанции	текущий			
63		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Прыжки через скакалку.		
64	метание	Метание на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
65		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
66		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		

67	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
68		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	Подведение итогов.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		