

В соответствии с Федеральным законом № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в РФ» (Статья 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации, п. 6; Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе, п.9; статья 12. Образовательные программы, статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ) с Государственным стандартом образования по физической культуре разработана рабочая программа по физической культуре в 9-х классах.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы А. П. Матвеева, опубликованной в сборнике «Программы общеобразовательных учреждений» Москва: издательство «Просвещение» 2008 год, автор А. П. Матвеев

Программа курса «Физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю (9 класс – 102 часа).

Цели обучения

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Программа по физической культуре предусматривает достижение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты

- 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;

- 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;
- 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.
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний (11 часов)	<p>Беседа: «Туристические походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. ОРУ в движении.</p> <p>Беседа: « Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке при занятиях лёгкой атлетикой». ОРУ с отягощениями.</p> <p>Беседа: «Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании». Игры по выбору учащихся.</p> <p>Беседа: «Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности. Контроль: прыжок в длину с места, мальчики (подтягивание), девочки (отжимания)</p> <p>Беседа: «Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики. Контроль: наклон туловища вперед (гибкость), челночный бег 3×10.</p> <p>Беседа: «Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом</p>	<p>Иметь представление об организации и проведении туристических походов.</p> <p>Знать правила поведения и технику безопасности при занятиях по лёгкой атлетике.</p> <p>Знать и соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при проведении спортивных занятий.</p> <p>Иметь представление об основных направлениях развития физкультуры в обществе. Уметь выполнять прыжок с места.</p> <p>Иметь представление о роли регулярных тренировок для повышения спортивных результатов. Иметь представление об адаптивной физической культуре</p> <p>Знать правила и</p>

	<p>трудовой деятельности и индивидуального образа жизни». Игры по выбору учащихся. Эстафеты.</p> <p>Беседа: «Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур». ОРУ с набивными мячами. Контроль: подтягивание на перекладине</p> <p>ОРУ у гимнастической лестницы. Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи». Контроль: прыжок в длину.</p> <p>Беседа: «Пешие туристические походы, их организация, и проведение». Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и туризмом. Контроль: наклон туловища вперёд.</p> <p>ОРУ в парах. Беседа: «наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС». Контроль: подтягивание на перекладине; челночный бег 3x10 м. Игры по выбору учащихся.</p> <p>ОРУ в движении. Беседа: «первая доврачебная помощь при ушибах, ссадинах, укусах, отравлениях». Контроль: прыжок в длину с места. Бег 1000 метров. Игры по выбору учащихся.</p>	<p>гигиенические требования при провидении банных процедур, уметь выполнять прием и передачу мяча.</p> <p>Знать правила оказания первой доврачебной помощи. Иметь представление о последовательности выполнения всех частей занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Знать и выполнять технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Иметь представление о режиме физических нагрузок.</p> <p>Выполнять нормативы по подтягиванию на перекладине.</p> <p>Знать об оказании первой помощи в случае ЧС во время летних каникул.</p> <p>Выполнять нормативы по прыжкам в длину с места и бегу на 1000 метров</p>
<p>Легкая атлетика (20 часов)</p>	<p><i>ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе 5мин. Челночный бег 3x10метров; наклоны туловища вперёд (гибкость).</i></p> <p><i>ОРУ в парах. Разминочный бег 500м. Круговая эстафета (расстояние 40м). Бег 1000 метров.</i></p> <p>ОРУ в парах. Техника выполнения низкого старта. Техника бега с ускорением до 80 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета (расстояние до 40 метров)</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Техника бега с высокого старта. Бег с ускорением до 80 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель с 12-14 метров (девочки), 14-16 метров (мальчики). Эстафета с преодолением препятствий</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Техника бега с высокого старта. (Учёт). Бег с ускорением до 70 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>ОРУ в движении. Скоростной бег до 70 метров. Техника бега на 60 метров с низкого старта. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в вертикальную</p>	<p>Уметь развивать координационные качества и гибкость при наклонах вперёд.</p> <p>Знать виды и правила эстафет, уметь развивать выносливость.</p> <p>Знать упражнения общей физической подготовки по теме и уметь их выполнять</p> <p>Знать упражнения общей физической подготовки по теме и уметь их выполнять</p> <p>Совершенствовать технику метания мяча, прыжок в длину, бег с ускорениями.</p> <p>Освоить технику бега на короткие дистанции; прыжка в длину с разбега и метания мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выработать умения в технике бега на 60 метров; прыжка в длину с разбега и метания мяча в вертикальную цель.</p> <p>Освоить знания о технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и умение</p>

	<p>цель. Командный прыжок в длину с места. Игра «Лапта» ОРУ с набивными мячами. Бег на 60 метров. Учёт прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта». ОРУ в движении. Учёт бега на 60 метров на результат. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Чехарда». ОРУ в парах. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Игра «Чехарда». ОРУ в парах. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Игра «Лапта» ОРУ с набивными мячами. Учёт прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 метров) ОРУ в парах. Техника прыжка в длину с места. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Эстафета с преодолением препятствий. ОРУ на шинах. Совершенствовать технику метания мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий. ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения Низкого старта. Техника бега на 100м. Игра «Футбол». ОРУ в движении. Техника бега с низкого старта. Техника бега на 100м. Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Техника метания мяча с 3-5 шагов разбега. ОРУ в движении. Учет техники бега на 100м. Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Лапта» ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствование и учёт техники метания мяча с пяти шагов разбега. Бег в равномерном темпе 10 мин ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на развитие силы.</p>	<p>его выполнять. Освоить технику метания мяча с пяти шагов разбега. Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки по теме. Уметь выполнять прыжок в длину с места, и выработать навыки преодоления препятствий. Развивать скоростные качества и технику бега на короткие дистанции.</p>
<p>Кроссовая подготовка (12 часов)</p>	<p>ОРУ на шинах. Ходьба и бег прыжками. Беседа о значении кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе(8 мин.) Игра «Лапта». ОРУ в движении. Ходьба и прыжки в полном</p>	<p>Развивать выносливость, совершенствовать навыки в метании мяча. Знать и уметь выполнять упражнения по</p>

	<p>приседе. Бег в равномерном темпе (10мин). Техника метания мяча. Эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе (12 мин.). Техника метания мяча. Игра «Футбол»</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Техника метания мяча. Бег по пересечённой местности: мальчики (3000 м), девочки (2000м). Игра «Лапта»</p> <p>ОРУ в движении. Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности: мальчики (3000м), девочки (2000м). Игра «Лапта»</p> <p>ОРУ в движении. Эстафета с преодолением препятствий. Учёт бега по пересечённой местности: мальчики(3000м), девочки (2000м).</p> <p>ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 13 минут. Эстафета с преодолением препятствий. Упражнения на перекладине. Игра «Футбол» и «Лапта»</p> <p>ОРУ в парах. Учёт бега в равномерном темпе до 14 минут. Эстафеты с предметами. Упражнения на перекладине. Игра «Футбол»</p> <p>ОРУ в парах. Бег по пересечённой местности мальчик (3000м) девочки (2000м) Эстафеты с переносом набивных мячей. Упражнения со скакалкой. Игра «Футбол».</p> <p>Беговые упражнения. Бег по пересечённой местности мальчики (3000м) девочки (2000 м).</p> <p>Эстафеты с препятствиями. Игра «Футбол».</p> <p>Беговые упражнения. Учёт бега по пересечённой местности мальчики (3000м), девочки(2000м). Упражнения на гибкость.</p> <p>Игры по выбору учащихся.</p>	<p>общей физической подготовке.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения по кроссовой подготовке.</p>
<p>Футбол (8 часов)</p>	<p>ОРУ в парах. Беседа: «Техника безопасности при игре в футбол». Упражнения с мячом: приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Упражнения с мячом: приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника выбиванием. Техничко-тактические действия при организации защиты. Игра в футбол по правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Отбор мяча у соперника наложением стопы на мяч. Техничко-тактические действия при организации защиты. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.</p> <p>ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника. Техничко-тактические действия при</p>	<p>Знать технику выполнения упражнений с мячом и уметь их выполнять</p> <p>Знать технику выполнения упражнений с мячом и без него и уметь их выполнять.</p> <p>Уметь применять упражнения с мячом и без него при игре в футбол. Уметь выполнять упражнения по подготовке к игре в футбол.</p>

	<p>организации защиты. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра «Футбол» ОРУ в парах. Беседа: «Техника безопасности при игре в футбол». Упражнения с мячом: приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Упражнения с мячом: приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника выбиванием. Техничко-фактические действия при организации защиты. Игра в футбол по правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Отбор мяча у соперника наложением стопы на мяч. Техничко-фактические действия при организации защиты. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.</p> <p>ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника. Техничко-фактические действия при организации защиты. Отработка тактических игровых комбинаций. Учёт техники выполнения упражнений для подготовки игры в футбол. Игра «Футбол»</p>	
<p>Баскетбол (18 часов)</p>	<p>Беседа: «Техника безопасности и правила поведения при игре в баскетбол».</p> <p>Совершенствовать строевой шаг. Тактика свободного нападения. Техника ведения мяча в различных стойках. Игра в баскетбол 3х3 человека.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать строевой шаг. Тактика позиционного нападения. Повороты с мячом и без мяча. Учет техники ведения мяча в различных стойках. Игра в баскетбол 4х4 человека.</p> <p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной, двумя руками, с места, в движении, в прыжке. Техника броска одной, двумя руками, с места и в прыжке. Эстафета с ведением мяча и броском по корзине.</p> <p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной, двумя руками, с места, в движении, в прыжке. Техника броска одной, двумя руками, с места и в прыжке. Эстафета с ведением мяча и броском по корзине.</p> <p>ОРУ с отягощениями. Совершенствовать технику броска двумя руками с места и в движении. Учет техники броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Знать и выполнять правила поведения и техники безопасности при игре в баскетбол.</p> <p>Уметь выполнять упражнения для подготовки к игре в баскетбол.</p>

	<p>ОРУ с отягощениями. Совершенствовать технику броска двумя руками с места и в движении. Учет техники броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения комбинаций из основных элементов техники передвижения.</p> <p>Совершенствовать технику броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол 3х3 человека по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Техника выполнения броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Учет овладения техникой броска мяча двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол 3х3 человека по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ у гимнастической скамейки. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Техника выполнения броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол 3х3 человека по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения ведения мяча на месте в различных стойках. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Учёт техники выполнения броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол 4х4 человека по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ с отягощениями. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча и броска по корзине. Техника вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4 человек.</p> <p>ОРУ с отягощениями. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча и броска по корзине. Техника вырывания и выбивания мяча. Игра в</p>	
--	---	--

	<p>баскетбол по упрощённым правилам 5х5 человек.</p> <p>ОРУ в движении. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Техника вырывания и выбивания мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойках, остановка, поворот, ускорение) с пассивным противодействием защитника. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 5х5 человек.</p> <p>ОРУ в парах. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Техника вырывания и выбивания мяча. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Игра в баскетбол по правилам 5х5 человек.</p> <p>ОРУ у гимнастической лестницы. Закрепить и совершенствовать технику выполнения комбинаций из основных элементов техники передвижения. Техника вырывания и выбивания мяча. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Игра в баскетбол по правилам 5х5 человек.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения вырывания и выбивания мяча. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Игра в баскетбол по правилам 5х5 человек.</p> <p>ОРУ с отягощениями. Учёт техники выполнения комбинаций из основных элементов техники передвижения. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Игра в баскетбол по правилам 5х5 человек.</p> <p>Круговая тренировка. Учёт техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.</p>	
<p>Волейбол (12 часов)</p>	<p>ОРУ с отягощениями. Техника безопасности и правила поведения при обучении игре в волейбол. Совершенствовать технику выполнения стоек волейболиста (низкая, средняя, высокая). Обучение игре в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику выполнения стоек волейболиста.</p> <p>Совершенствовать технику перемещения в стойках волейболиста. Обучение игре в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения стоек волейболиста.</p> <p>Совершенствовать технику передвижения в стойках. Выполнение комбинации из</p>	<p>Знать и выполнять правила поведения и техники безопасности при обучении игре в волейбол.</p> <p>Уметь выполнять упражнения при обучении игре в волейбол.</p> <p>Уметь выполнять упражнения, необходимые при игре в волейбол.</p>

	<p>освоенных элементов передвижения. Игра в волейбол</p> <p>ОРУ у гимнастической лестницы. Учёт техники выполнения стоек волейболиста. Техника передвижения в стойках. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Игра в волейбол.</p> <p>ОРУ с отягощениями. Техника передвижения в стойках. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Круговая тренировка. Учёт техники перемещения в стойках. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Круговая тренировка. Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Учёт техники отбивания мяча кулаком через сетку. Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Учёт техники передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Игра в волейбол.</p> <p>ОРУ в движении. Учёт техники выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Контроль: наклон туловища вперёд.</p>	
<p>Гимнастика (16 часов)</p>	<p>ОРУ в парах. Беседа: «Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями». Выполнение строевой команды: «Прямо!» и поворотов в движении направо и налево. Техника подтягивания в висе на руках (мальчики), в висе лёжа (девочки). Техника выполнения опорного прыжка через козла в длину, согнув ноги (высота 110-115 см - мальчики), через коня в ширину с поворотом на 90° (высота 110 см –</p>	<p>Знать правила страховки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Овладеть навыками выполнения гимнастических упражнений по теме урока.</p>

	<p>девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p> <p>ОРУ в движении. Строевые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка. Техника выполнения кувырка вперёд (девочки), длинного кувырка (мальчики). Техника подтягивания в висе на руках (мальчики), в висе лёжа (девочки). Эстафета с использованием набивных мячей.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Строевые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка. Техника выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения кувырка назад (девочки), в стойку врозь ноги (мальчики). Танцевальные упражнения: шаги польки, галопа и подскоков. Эстафета с использованием набивных мячей.</p> <p>ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Техника выполнения танцевальных элементов. Эстафета с использованием обручей.</p> <p>ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок. Учёт техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками. Учёт выполнения опорного прыжка. Выполнение кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики).</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке. Учёт техники выполнения кувырков назад. Техника лазания по канату в три приёма (девочки), без ног на скорость (мальчики). Эстафета с использованием карточек</p> <p>ОРУ в парах. Техника лазания по канату. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Техника выполнения упражнений с партнёром для развития гибкости. Эстафета с набивными мячами.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату (совершенствование и учёт). Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки.</p> <p>ОРУ в движении. Учёт техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости с использованием различных предметов. Эстафета с набивными мячами.</p> <p>ОРУ в парах. Техника выполнения «моста» из</p>	
--	---	--

	<p>положения лёжа (мальчики), поворот на одно колено (девочки). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием набивных мячей.</p> <p>ОРУ в парах. Техника выполнения «моста».</p> <p>Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием обручей.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Учёт техники выполнения «моста». Учёт техники выполнения стойки на голове и руках. Игра на внимание.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация из освоенных акробатических элементов.</p> <p>Контроль: проверка умений и навыков по выполнению домашних заданий. Эстафета с набивными мячами.</p>	
Туризм (5 часов)	<p>ОРУ в движении. Техника преодоления навесной переправы. Контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание.</p> <p>ОРУ в движении. Техника переправы по параллельным прямым. Техника пользования компасом и определение азимута. Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места.</p> <p>ОРУ в парах. Ознакомление с видами ориентирования. Совершенствовать технику пользования компасом. Совершенствовать технику переправы по параллельным прямым.</p> <p>Контроль уровня двигательной подготовки: Челночный бег 3×10м.</p> <p>ОРУ со скакалкой. Беседа: Соблюдение правил движения по маршруту, оборудования места стоянки. Ознакомление с техникой вязки туристических узлов. Контроль двигательной подготовленности: Бег 30 м.</p> <p>ОРУ со скакалкой. Закрепить технику вязки туристических узлов. Контроль двигательной подготовки: Бег 1000м.</p>	<p>Совершенствование и учет техники.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения по общей физической подготовке.</p>

Тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Количество часов</i>
1	Основы знаний	11
2	Легкая атлетика	20
3	Кроссовая подготовка	12
4	Футбол	8
5	Баскетбол	18
6	Волейбол	12
7	Гимнастика	16
8	Туризм	5

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе (102ч)

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Основы знаний	Беседа: «Туристические походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма». ОРУ в движении.		
2		Беседа: «Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке при занятиях лёгкой атлетикой». ОРУ с отягощениями.		
3	Легкая атлетика	<i>ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе 5мин.</i> Челночный бег 3х10метров; наклоны туловища вперёд (гибкость).		
4		<i>ОРУ в парах. Разминочный бег 500м. Круговая эстафета (расстояние 40м). Бег 1000 метров.</i>		
5		ОРУ в парах. Техника выполнения низкого старта. Техника бега с ускорением до 80 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета (расстояние до 40 метров)		
6		ОРУ с набивными мячами. Техника бега с высокого старта. Бег с ускорением до 80 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель с 12-14 метров (девочки), 14-16 метров (мальчики). Эстафета с преодолением препятствий		
7		ОРУ с набивными мячами. Техника бега с высокого старта. (Учёт). Бег с ускорением до 70 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.		
8		ОРУ в движении. Скоростной бег до 70 метров. Техника бега на 60 метров с низкого старта. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в вертикальную цель. Командный прыжок в длину с места. Игра «Лапта»		
9		ОРУ с набивными мячами. Бег на 60 метров. Учёт прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта».		
10		ОРУ с набивными мячами. Бег на 60 метров. Учёт прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта».		
11		ОРУ в движении. Учёт бега на 60 метров на результат. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Чехарда».		

12		ОРУ в парах. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Игра «Чехарда».		
13		ОРУ в парах. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Игра «Лапта»		
14		ОРУ с набивными мячами. Учёт прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 метров)		
15		ОРУ в парах. Техника прыжка в длину с места. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Эстафета с преодолением препятствий.		
16		ОРУ на шинах. Совершенствовать технику метания мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.		
17	Кроссовая подготовка	ОРУ на шинах. Ходьба и бег прыжками. Беседа о значении кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе(8 мин.) Игра «Лапта».		
18		ОРУ в движении. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе (10мин). Техника метания мяча. Эстафета с преодолением препятствий.		
19		ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе (12 мин.). Техника метания мяча. Игра «Футбол»		
20		ОРУ с набивными мячами. Техника метания мяча. Бег по пересечённой местности: мальчики (3000 м), девочки (2000м). Игра «Лапта»		
21		ОРУ в движении. Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности: мальчики (3000м), девочки (2000м). Игра «Лапта»		
22		ОРУ в движении. Эстафета с преодолением препятствий. Учёт бега по пересечённой местности: мальчики(3000м), девочки (2000м).		
23	Футбол	ОРУ в парах. Беседа: «Техника безопасности при игре в футбол». Упражнения с мячом: приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.		
24		ОРУ в парах. Упражнения с мячом: приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника выбиванием. Техничко-тактические действия при организации защиты. Игра в футбол по правилам.		
25		ОРУ в парах. Отбор мяча у соперника наложением стопы на мяч. Техничко-		

		тактические действия при организации защиты. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.		
26		ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника. Техничко-тактические действия при организации защиты. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра «Футбол»		
27	Основы знаний	Беседа: «Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании». Игры по выбору учащихся.		
28		Беседа: «Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности». Контроль: прыжок в длину с места, мальчики (подтягивание), девочки (отжимания)		
29		Беседа: «Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики». Контроль: наклон туловища вперед (гибкость), челночный бег 3×10.		
30	Баскетбол	Беседа: «Техника безопасности и правила поведения при игре в баскетбол». Совершенствовать строевой шаг. Тактика свободного нападения. Техника ведения мяча в различных стойках. Игра в баскетбол 3х3 человека.		
31		ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать строевой шаг. Тактика позиционного нападения. Повороты с мячом и без мяча. Учет техники ведения мяча в различных стойках. Игра в баскетбол 4х4 человека.		
32		ОРУ в парах. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной, двумя руками, с места, в движении, в прыжке. Техника броска одной, двумя руками, с места и в прыжке. Эстафета с ведением мяча и броском по корзине.		
33		ОРУ в парах. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной, двумя руками, с места, в движении, в прыжке. Техника броска одной, двумя руками, с места и в прыжке. Эстафета с ведением мяча и броском по корзине.		
34		ОРУ с отягощениями. Совершенствовать технику броска двумя руками с места и в движении. Учет техники броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.		
35		ОРУ с отягощениями. Совершенствовать технику броска двумя руками с места и в движении. Учет техники броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.		

36		ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения комбинаций из основных элементов техники передвижения. Совершенствовать технику броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол 3х3 человека по упрощённым правилам.		
37		ОРУ в парах. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Техника выполнения броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Учет овладения техникой броска мяча двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол 3х3 человека по упрощённым правилам.		
38		ОРУ у гимнастической скамейки. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Техника выполнения броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол 3х3 человека по упрощённым правилам.		
39		ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения ведения мяча на месте в различных стойках. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Учёт техники выполнения броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол 4х4 человека по упрощённым правилам.		
40		ОРУ с отягощениями. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча и броска по корзине. Техника вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4 человек.		
41		ОРУ с отягощениями. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча с пассивным противодействием защитника. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча и броска по корзине. Техника вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 5х5 человек.		
42		ОРУ в движении. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Техника вырывания и выбивания мяча. Комбинация из освоенных		

		элементов техники передвижения (перемещения в стойках, остановка, поворот, ускорение) с пассивным противодействием защитника. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 5х5 человек.		
43		ОРУ в парах. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Техника вырывания и выбивания мяча. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Игра в баскетбол по правилам 5х5 человек.		
44		ОРУ у гимнастической лестницы. Закрепить и совершенствовать технику выполнения комбинаций из основных элементов техники передвижения. Техника вырывания и выбивания мяча. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Игра в баскетбол по правилам 5х5 человек.		
45		ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения вырывания и выбивания мяча. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Игра в баскетбол по правилам 5х5 человек.		
46		ОРУ с отягощениями. Учёт техники выполнения комбинаций из основных элементов техники передвижения. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Игра в баскетбол по правилам 5х5 человек.		
47		Круговая тренировка. Учёт техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.		
48	Основы знаний	Беседа: «Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом трудовой деятельности и индивидуального образа жизни». Игры по выбору учащихся. Эстафеты.		
49		Беседа: «Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур». ОРУ с набивными мячами. Контроль: подтягивание на перекладине		
50		ОРУ у гимнастической лестницы. Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи». Контроль: прыжок в длину.		
51	Волейбол	ОРУ с отягощениями. Техника безопасности и правила поведения при обучении игре в волейбол. Совершенствовать технику выполнения стоек волейболиста (низкая, средняя, высокая). Обучение игре в волейбол по упрощённым правилам.		
52		ОРУ в парах. Совершенствовать технику		

		выполнения стоек волейболиста. Совершенствовать технику перемещения в стойках волейболиста. Обучение игре в волейбол по упрощённым правилам.		
53		ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения стоек волейболиста. Совершенствовать технику передвижения в стойках. Выполнение комбинации из освоенных элементов передвижения. Игра в волейбол		
54		ОРУ у гимнастической лестницы. Учёт техники выполнения стоек волейболиста. Техника передвижения в стойках. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Игра в волейбол.		
55		ОРУ с отягощениями. Техника передвижения в стойках. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол по правилам.		
56		Круговая тренировка. Учёт техники перемещения в стойках. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол по правилам.		
57		Круговая тренировка. Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.		
58		ОРУ в парах. Учёт техники отбивания мяча кулаком через сетку. Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.		
59		ОРУ в парах. Учёт техники отбивания мяча кулаком через сетку. Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.		
60		ОРУ в парах. Учёт техники передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Взаимодействие игроков в		

		защите при приёме мяча. Игра в волейбол.		
61		ОРУ в парах. Учёт техники передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Игра в волейбол.		
62		ОРУ в движении. Учёт техники выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Контроль: наклон туловища вперёд.		
63	Гимнастика	ОРУ в парах. Беседа: «Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями». Выполнение строевой команды: «Прямо!» и поворотов в движении направо и налево. Техника подтягивания в висе на руках (мальчики), в висе лёжа (девочки). Техника выполнения опорного прыжка через козла в длину, согнув ноги (высота 110-115 см - мальчики), через коня в ширину с поворотом на 90° (высота 110 см – девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.		
64		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка. Техника выполнения кувырка вперёд (девочки), длинного кувырка (мальчики). Техника подтягивания в висе на руках (мальчики), в висе лёжа (девочки). Эстафета с использованием набивных мячей.		
65		ОРУ с набивными мячами. Строевые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка. Техника выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения кувырка назад (девочки), в стойку врозь ноги (мальчики). Танцевальные упражнения: шаги польки, галопа и подскоков. Эстафета с использованием набивных мячей.		
66		ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Техника выполнения танцевальных элементов. Эстафета с использованием обручей.		
67		ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок. Учёт техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.		
68		ОРУ с гимнастическими палками. Учёт выполнения опорного прыжка. Выполнение кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики).		
69		ОРУ на гимнастической скамейке. Учёт техники выполнения кувырков назад. Техника		

		лазания по канату в три приёма (девочки), без ног на скорость (мальчики). Эстафета с использованием карточек		
70		ОРУ в парах. Техника лазания по канату. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Техника выполнения упражнений с партнёром для развития гибкости. Эстафета с набивными мячами.		
71		ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату (совершенствование и учёт). Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки.		
72		ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату (совершенствование и учёт). Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки.		
73		ОРУ в движении. Учёт техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости с использованием различных предметов. Эстафета с набивными мячами.		
74		ОРУ в парах. Техника выполнения «моста» из положения лёжа (мальчики), поворот на одно колено (девочки). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием набивных мячей.		
75		ОРУ в парах. Техника выполнения «моста» из положения лёжа (мальчики), поворот на одно колено (девочки). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием набивных мячей.		
76		ОРУ в парах. Техника выполнения «моста». Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием обручей.		
77		ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Учёт техники выполнения «моста». Учёт техники выполнения стойки на голове и руках. Игра на внимание.		
78		ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Контроль: проверка умений и навыков по выполнению домашних заданий. Эстафета с набивными мячами.		
79	Основы знаний	Беседа: «Пешие туристические походы, их организация, и проведение». Техника		

		безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и туризмом. Контроль: наклон туловища вперёд.		
80	Туризм	ОРУ в движении. Техника преодоления навесной переправы. Контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание.		
81		ОРУ в движении. Техника переправы по параллельным прямым. Техника пользования компасом и определение азимута. Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места.		
82		ОРУ в парах. Ознакомление с видами ориентирования. Совершенствовать технику пользования компасом. Совершенствовать технику переправы по параллельным прямым. Контроль уровня двигательной подготовки: Челночный бег 3×10м.		
83		ОРУ со скакалкой. Беседа: Соблюдение правил движения по маршруту, оборудования места стоянки. Ознакомление с техникой вязки туристических узлов. Контроль двигательной подготовленности: Бег 30 м.		
84		ОРУ со скакалкой. Закрепить технику вязки туристических узлов. Контроль двигательной подготовки: Бег 1000м.		
85	Легкая атлетика	ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения Низкого старта. Техника бега на 100м. Игра «Футбол».		
86		ОРУ в движении. Техника бега с низкого старта. Техника бега на 100м. Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Техника метания мяча с 3-5 шагов разбега.		
87		ОРУ в движении. Учет техники бега на 100м. Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Лапта»		
88		ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствование и учёт техники метания мяча с пяти шагов разбега. Бег в равномерном темпе 10 мин		
89		ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствование и учёт техники метания мяча с пяти шагов разбега. Бег в равномерном темпе 10 мин		
90		ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на развитие силы.		
91	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 13 минут. Эстафета с преодолением препятствий. Упражнения на перекладине.		

		Игра «Футбол» и «Лапта»		
92		ОРУ в парах. Учёт бега в равномерном темпе до 14 минут. Эстафеты с предметами. Упражнения на перекладине. Игра «Футбол»		
93		ОРУ в парах. Бег по пересечённой местности мальчик (3000м) девочки (2000м) Эстафеты с переносом набивных мячей. Упражнения со скакалкой. Игра «Футбол».		
94		ОРУ в парах. Бег по пересечённой местности мальчик (3000м) девочки (2000м) Эстафеты с переносом набивных мячей. Упражнения со скакалкой. Игра «Футбол».		
95		Беговые упражнения. Бег по пересечённой местности мальчики (3000м) девочки (2000 м). Эстафеты с препятствиями. Игра «Футбол».		
96		Беговые упражнения. Учёт бега по пересечённой местности мальчики (3000м), девочки(2000м). Упражнения на гибкость. Игры по выбору учащихся.		
97	Футбол	ОРУ в парах. Беседа: «Техника безопасности при игре в футбол». Упражнения с мячом: приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.		
98		ОРУ в парах. Упражнения с мячом: приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника выбиванием. Техничко-фактические действия при организации защиты. Игра в футбол по правилам.		
99		ОРУ в парах. Отбор мяча у соперника наложением стопы на мяч. Техничко-фактические действия при организации защиты. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.		
100		ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника. Техничко-фактические действия при организации защиты. Отработка тактических игровых комбинаций. Учёт техники выполнения упражнений для подготовки игры в футбол. Игра «Футбол»		
101	Основы знаний	ОРУ в парах. Беседа: «наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС». Контроль: подтягивание на перекладине; челночный бег 3x10 м. Игры по выбору учащихся.		
102		ОРУ в движении. Беседа: «первая доврачебная помощь при ушибах, ссадинах, укусах, отравлениях». Контроль: прыжок в длину с места. Бег 1000 метров. Игры по выбору учащихся.		