

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 9 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура 8–9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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 программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления 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, предусмотренное 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, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

**1.1. Естественные основы.**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

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.

#### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Задачи** физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**Распределение программного материала в учебных часах по четвертям и за учебный год.**

**9 класс**

№	Разделы и темы	Четверть				Год
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1.	Основы знаний	<i>В процессе уроков</i>				
2.	Гимнастика с основами акробатики		21			<b>21</b>
3.	Подвижные (спортивные) игры	15		6		<b>21</b>
4.	Лёгкая атлетика	12			27	<b>39</b>
5.	Лыжная (кроссовая) подготовка			28		<b>22</b>
	<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>102</b>

*Для учащихся 9 классов*

Виды испытаний	Нормативные требования уровней готовности			
	Президентские		Национальные	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Бег 100 м, с	13,2	15,2	13,6	15,5
2. Бег 1000 м, мин. с	-	4,10	-	4,30
3. Бег 2000 м, мин. с	7,30	-	8,00	-
4. Подтягивание на перекладине, количество	16	12*	12	15*
5. Подъем туловища из и.п. лежа на спине, кол-во за 1 мин	50	45	55	40
6. Прыжок в длину с места, см	240	210	220	190
7. Бег на лыжах 3000 м, мин.с (или бег-ходьба в течение 6 мин м)	13.30 (1700)	15.00 (1350)	14.00 (1530)	16.00 (1240)
8. Плавание 50 м, с	45	50	55	1 минута
9. Метание меча	60	35	50	30

**Примечания:**

\* У девочек подтягивания в висе лежа.

\*\* В скобках указаны преодолеваемые дистанции (в метрах) при беге или чередовании бега с ходьбой в течение 6 минут.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Номер урока	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	
				План	Факт
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег – 7 часов</b>					
1.	1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.			
	2	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	Бег 30 метров: мальчики - «5» - 4,8; «4» - 5,0; «3»-5,3; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,3; «3» - 5,7		
	3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 4 мин для развития выносливости.			
	4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 210; «4» - 205; «3» - 200; девочки - «5» - 195; «4» - 190; «3»-185		

5	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,4; «4» -9,2; «3»- 10,0; девочки - «5» - 9,4; «4» - 10,0, «3»- 10,5		
6	Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.			
7	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. Техника передачи эстафетной палочки.	Техника выполнения передачи эстафетной палочки		
<b>Прыжок в длину, метание малого мяча 5 часов</b>				
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 430; «4» - 380;«3» - 330; девочки - «5» - 370; «4» - 330; «3» - 290		
9	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.			
10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 45– 40 - 31; девочки 28 - 23- 18		
11	Провести бег на результат на 2000 м. Провести игру «Пионербол»	Бег 2000 мальчики: 9,20 – 10,00 – 11,00; девочки: 10,20 – 12,00 – 13,00		

	12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.			
<b>Спортивные игры</b>					
<b>Волейбол 15 часов</b>					
2.	13	Повторить упражнения VI — VII классов прием мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача. Учить сочетанию перемещения и приемов в тройках.			
	14	Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках.			
	15	Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках.			
	16	Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках.			
	17	Выполнить упражнения с гимнастическими скакалками. Учить приему мяча снизу после подачи. Провести игру «Мяч в воздухе»			
	18	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учить приему мяча снизу после подачи. Провести игру «Мяч в воздухе»			
	19	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
20	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей				

21	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
22	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
23	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
24	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			
25	Двухсторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания — играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии 5—6 м от сетки			
26	Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	Поднимание туловища из положения лежа мальчики:26-23-20; девочки —26-21-16		
27	Двухсторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания			
<b>Гимнастика</b>				
<b>Акробатика, равновесие</b>				

3.	28	Напомнить о технике безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, само страховке и помощи. Повторить строевое упражнение — повороты в движении направо и налево. Провести общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Девочки: учить равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырку вперед в группировке, седу углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: учить и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись.			
	29	Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Девочки: совершенствовать соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя — встать (самостоятельно). Мальчики: учить длинному кувырку с 3—4 шагов разбега.			
	30	Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Девочки: совершенствовать соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя — встать (самостоятельно). Мальчики: учить длинному кувырку с 3—4 шагов разбега.			
	31	Совершенствовать повороты в движении. У девочек—сед углом на бревне. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением.	Техника выполнения сед углом на бревне		
	32	Отрабатывать четкость поворотов в движении. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками (7 — 8 упражнений). Совершенствовать технику акробатического соединения. Проверить на оценку: у девочек — кувырок вперед с выпада вперед; у мальчиков — стойку на голове и руках силой из упора присев	Техника выполнения у мальчиков — стойку на голове и руках силой из упора присев; у девочек — равновесие, выпад вперед и кувырок вперед		

33	Провести ОРУ с гимнастическими скакалками (7-8 упражнений). Совершенствовать технику акробатического соединения.			
34	Повторить общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать акробатическое соединение. Проверить на оценку: у мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек — мост из положения стоя — встать	Техника выполнения у мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек — мост из положения стоя — встать		
35	Провести комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку акробатическое соединение	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов		
36	Повторить общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать соединение на бревне — девочки.			
37	Провести общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствовать соединение на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев			
<b>Висы. Опорный прыжок, Строевые упражнения</b>				
38	Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.			
39	Совершенствовать : мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.			

40	Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев — девочки. Учить соединению из 2—3 элементов на пройденных снарядах			
41	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	Техника выполнения мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев		
42	Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)			
43	Совершенствовать соединение на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из виса на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепить технику опорного прыжка.	Техника выполнения мальчики: из виса на подколенках опускание в упор присев ;девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой		
44	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики —на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствовать технику опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании— мальчики; в поднимании туловища — девочки	Техника выполнения соединения из 3-4 элементов		
45	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Совершенствовать технику опорного прыжка.			

	46	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	Техника выполнения опорного прыжка		
	47	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	Поднимание туловища из положения лежа мальчики:25-23-20; девочки —25-20-17		
	48	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).			
<b>Лыжная подготовка</b>					
4.	49	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью			
	50	После повторения оценить технику одновременного двухшажного хода. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода		
	51	Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.			

52	После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.		
53	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования - прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки: 5,30 – 6,00 – 7,00		
54	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.			
55	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	Техника выполнения одновременного одношажного хода		
56	После повторения на учебном круге изученных ходов принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики	Техника выполнения одновременного бесшажного хода		
57	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики			

58	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценить технику (координацию движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода		
59	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00		
60	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.			
61	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			
62	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			
63	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			
64	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			

	65	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			
	66	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.			
	67	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.			
	68	Контрольный урок на дистанцию 3 км (мальчики) и 2 км (девочки)	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 17,30 – 18,00 – 19,00; 2 км девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00		
	79	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.			
	70	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.			
	71	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			
	72	Провести эстафету на лыжах.			
<b>Спортивные игры</b>					
<b>Волейбол</b>					
5.	73	Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до 2 мин. Повторить передачи сверху с переменной мест (в тройках), нижнюю прямую подучу, провести учебные игры в три передачи.			

	74	Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Провести учебную игру в три передачи, совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча.	Техника выполнения нижней прямой подачи		
	75	Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Провести учебную игру в три передачи, совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча.			
	76	Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Провести учебную игру в три передачи, совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча			
	77	Совершенствовать технику и тактические действия игроков в волейболе. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	Поднимание туловища из положения лежа мальчики:26-24-21; девочки —26-21-18		
	78	Провести учебную игру в три передачи			
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>ОРУ Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b>					
6.	79	Инструктаж по ТБ. Совершенствовать умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. Выполнить общеразвивающий комплекс упражнений с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. Повторить (с целью подбора) разбег а 5—7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести медленный бег до 3 мин.			

80	Совершенствовать умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. Выполнить общеразвивающий комплекс упражнений с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. Повторить (с целью подбора) разбег с 5—7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». провести медленный бег до 3 мин.			
81	Совершенствовать умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. Выполнить общеразвивающий комплекс упражнений с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. Повторить (с целью подбора) разбег с 5—7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». провести медленный бег до 3 мин.			
82	Повторить содержание предыдущих уроков, совершенствуя разбег и переход через планку в прыжках в высоту с 5—7 шагов разбега. Провести медленный бег до 4 мин.			
<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча</b>				
83	Повторить перестроения, пройденные на предыдущих уроках. Провести низкий старт с преследованием. Провести медленный бег до 4 мин Прыжок в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3—5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега мальчики – «5» – 130; «4» – 120; «3» – 110; девочки – «5» – 115; «4» – 110; «3» – 100		
84	Провести низкий старт с преследованием. Провести медленный бег до 4 мин Прыжок в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3—5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			

85	Броски и ловля мяча. Учить верхней прямой подаче. Совершенствовать технику упражнений, пройденных в VIII классе. Провести учебную игру по упрощенным правилам. Перед выходом на спортивную площадку провести медленный бег до 5 мин.	Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4		
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>				
86	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег 30 метров: мальчики - «5» - 4,8; «4» - 5,0; «3»-5,3; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,3; «3» - 5,7		
87	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.			
88	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 135 – 130 – 125; девочки: 140 – 135 – 130		
90	Преодоление препятствий. Спортивные игры.			
91	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,4; «4» -9,2; «3»- 10,0; девочки - «5» - 9,4; «4» - 10,0, «3»- 10,5		
92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			

93	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			
94	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			
<b>Метание мяча, прыжки в длину</b>				
95	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Принять зачет по прыжкам в длину	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 430; «4» - 380;«3» - 330; девочки - «5» - 370; «4» - 330; «3» - 290		
96	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Старты из различных положений			
97	Провести упражнения в движении. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 45– 40 – 31; девочки 28 - 23- 18		
98	Выполнить беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Челночный бег 3 X 20 м.	Техника выполнения челночного бега Мальчики: «5» - 14,0; «4» - 14,5; «3» - 15,0; девочки - «5» - 14,5 «4»- 15,0; «3»- 15,5		
99	Выполнить беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц.			

100	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 2000 м на время.	Мальчики: «5» - 9,20; «4» - 10,00; «3» - 11,00; девочки - «5» - 10,20 «4»- 12,00; «3»- 13,00		
101	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	Прыжок в длину с места: мальчики-215- 200 - 190; девочки – 195-180 -170		
102	Выполнить беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц.			