

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 Г. КОНАКОВО ТВЕРСКОЙ  
ОБЛАСТИ

«Согласовано» на  
ШМО учителей  
физической  
культуры  
Протокол №1 от 21.08.2021 г.  
Руководитель ШМО Елизарова М.Г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №8 г.  
Конаково  
\_\_\_\_\_ Н.П.Крапивина  
Приказ № 129-ув от 22.08.2021 г.

**Рабочая программа по**  
физической культуре  
для базового уровня  
ФГОС ООО  
9 класс  
МБОУ СОШ №8 г. Конаково

2021-2022 учебный год

Кушелев Е.С.  
учитель физической культуры  
высшая категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на учетом федерального государственного стандарта основного общего образования по физической культуре и в соответствии с Примерными программами общеобразовательных учреждений по физической культуре:

- Физическая культура. Основная школа (5–9-е классы) / Сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2006.

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Рабочая программа ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Количество недель в неделю 3 часа, в год- 102 часа.

Изменения в программе нет.

### Планируемые результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Проверка освоения учебного материала проходит в форме сдачи контрольных нормативов и проверки домашних заданий. *В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:*

**Знать/понимать**

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений. включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 9 КЛАССОВ**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

*Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.* Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).*

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

*Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.* Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в виси и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.* Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). *Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.* Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.* Правила спортивных соревнований и их назначение .

*Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – девушки; юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки.*<sup>1</sup> Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий. *Способы спортивно-оздоровительной деятельности.* Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивнооздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях в неделю.

№	Виды программного материала	Кол-во часов / класс				
		5	6	7	8	9
1.	Лёгкая атлетика	16	16	16	16	<b>16</b>
2.	Спортивные игры	50	50	50	50	<b>50</b>
3.	Гимнастика с элементами акробатики, оздоровительная гимнастика.	15	15	15	15	<b>15</b>
4.	Лыжная (кроссовая) подготовка	21	21	21	21	<b>21</b>

## Тематическое планирование уроков по физической культуре в 9 классе

Номер урока	Тема	Количес т во часов	Дата	
			план	факт
	Тема: лёгкая атлетика – 8 часов			
1.	Беговые упражнения. Спринтерский бег 30м. Эстафетный бег. Спортивная ходьба. - развитие скоростных качеств – инструктаж по ТБ.			
2.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции и финиширование. Бег 60м. Спортивная ходьба. Эстафетный бег. – развитие скоростных возможностей - правила использования л\а упражнений для развития скоростных качеств.			
3.	Спринтерский бег 60м. Учёт. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. – развитие скоростно-силовых возможностей - самоконтроль с использованием функциональной пробы			
4.	Прыжки в длину с разбега. Учёт. . Метание мяча на дальность. Метание малого мяча с различных положений. - развитие скоростно-силовых качеств - техника видов л\а и терминология			
5.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Учёт. Спортивные игры. - развитие скоростно-силовых способностей - правила соревнований по л/а.			
6.	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Бег в гору с отягощением. - развитие выносливости			
	-- правила использования л\а упражнений для развития скоростно-силовых качеств			
7.	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. - развитие выносливости Упражнение на перекладине: подъём переворотом силой (юноши), махом (девушки), медленное опускание в вис. - правила использования л\а упражнений для развития скоростно-силовых качеств			

8.	Тест: прыжок в длину с места. Упражнение на перекладине: подъём переворотом силой (юноши), махом (девушки), медленное опускание в вис. Спортивные игры.			
	Тема : спортивные игры(футбол-4 часа+баскетбол- 21 час).			
9(1).	Техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча. Удары по воротам с места. -развитие ловкости.			
10(2).	Ведение мяча. Удары по воротам с места. -развитие ловкости -правила игры			
11(3).	Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении. Игры и эстафеты с мячом. - развитие ловкости			
12(4).	Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении. Игра в футбол.			
13(1).	Баскетбол. Стойки и передвижения с мячом и без мяча. Повороты и вышагивания с мячом с последующим ведением и броском с места. Передача мяча в движении. - развитие координационных качеств - правила ТБ при игре в баскетбол			
14(2).	Специальные упражнения баскетболиста с мячом. Повороты и вышагивания с мячом с последующим ведением и броском с места. Передача мяча на месте разными способами. - развитие координационных качеств - самоконтроль с применением антропометрических измерений			
15(3).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость.			
16(4).	Специальные упражнения баскетболиста с мячом. Передача мяча в парах, тройках. Броски в кольцо с места и выпрыгивания. Штрафной бросок. - развитие координационных качеств			
17(5).	Ведение мяча в движении с передачей и броском. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Броски с сопротивлением на			
	месте. Личная защита. - развитие координационных качеств			

	-Основные формы организации и планирования двигательного режима с учётом медицинской группы			
18(6).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость			
19(7).	Ведение мяча с активным сопротивлением и броском. Броски с сопротивлением на месте и в прыжке. Личная защита. - развитие координационных качеств. - жесты судей			
20(8).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость.			
21(9).	Позиционное нападение. Передача мяча в тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и с прыжка. - развитие координационных качеств - характеристика и основы воспитания координации движений			
22(10).	Ведение мяча в движении. Учёт. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя снизу в движении. Передвижение защитника при индив. защитных действиях. - развитие координационных качеств - Правила игры			
23(11)	Учебная игра в баскетбол. Тест: челночный бег.			
24(12).	Финты с мячом и без мяча. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Бросок одной от плеча после ловли. Игра. - развитие координационных качеств - Правила игры			
25(13).	Встречные передачи после ведения. Бросок мяча с сопротивлением и подбор мяча. Игровые задания 2:2, 3:3 с применением финтов. - развитие координационных качеств -физиологическая характеристика предстартового состояния			
26(14).	Учебная игра в баскетбол.			
27(15).	Бросок одной от плеча в движении. Действия защитника и перехват мяча. Взаимодействие2:1. Быстрый прорыв. Зонная защита. - развитие координационных качеств - самостоятельные занятия баскетболом, коррекция индивидуального физического развития			

28(16).	Заслон игроку с мячом и без мяча. Перехват мяча. Взаимодействие 2:2. Штрафной бросок. Учебная игра. - развитие координационных качеств -дневник самоконтроля, самоанализ его данных			
29(17).	Учебная игра в баскетбол. Упражнения на силу и гибкость.			
30(18).	Заслон игроку с мячом и без мяча. Персональная защита. Переключение. Штрафной бросок. - развитие координационных качеств -этика взаимоотношений соперников.			
31(19).	Быстрый прорыв 2:1,3:2. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. - развитие координационных качеств - баскетбол на Олимпийских играх			
32(20).	Тест: прыжок в высоту с места. Броски мяча двумя от головы в прыжке и одной от плеча с сопротивлением и без. Учебная игра.			
33(21).	Резервный урок. Совершенствование изученных навыков баскетбола.			
	Тема: гимнастика – 15 часов.			
34(1).	Тест: метание набивного мяча. Стрейчинг. Комплекс упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики.			
35(2).	Стрейчинг. Комплекс упражнений. Круговая тренировка.			
36(3).	Упражнения в парах. Комплекс упражнений для глаз. Игровые упражнения.			
37(4).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Акробатика: длинные кувырки вперед с разбега. Стойка на голове и руках силой из упора присев.(юноши) Мост из положения стоя с помощью. Кувырок боком. Переворот боком(девушки). - инструктаж по ТБ - развитие силовых и координационных способностей			

38(5).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Акробатика: несколько кувырков вперёд в группировке из положения «старт пловца» , длинные кувырки вперед с разбега. Стойка на голове и руках силой из упора присев.(юноши) Мост из положения стоя с помощью и переворот в упор сидя. Кувырок боком ноги врозь . Переворот боком(девушки). - развитие силовых и координационных способностей -страховка и самостраховка.			
39(6).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках; из равновесия, с последующим прыжком на 180* и 360*кувырок назад в упор стоя. Мост из положения стоя. - развитие силовых и координационных способностей			

	- дыхательная гимнастика			
40(7).	Тест: отжимания. Лазание по канату. Комплекс упр. для коррекции фигуры. - развитие силовых качеств. -рекреативная и корригирующая физическая культура			
41(8).	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне: танцевальные шаги, взмахи ногами и повороты. Прикладные упражнения. - развитие силовых и координационных способностей . - значение ф.к. в накоплении двигательного опыта			
42(9).	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне:комбинация из изученных элементов, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. - взаимосвязь обучения движениям и развития физических способностей. - развитие силовых качеств			

43(10).	Опорный прыжок. Учёт(девочки). Упражнения на брусках: комбинация из изученных элементов, махи в упоре на руках с разведением ног над жердями. Прыжки со скакалкой. - развитие силовых и координационных способностей . -понятие о двигательных умениях и навыках.			
44(11).	Опорный прыжок. Учёт(юноши). Прыжки со скакалкой. Упражнения на бревне. Учёт(дев). Упражнения на брусках.			
45(12).	Прикладные упражнения( лазание по гимнастической лестнице, преодоление полосы препятствий) . - развитие силовых и координационных способностей .			
46(13).	Прыжки со скакалкой. Упражнения на брусках. Комплекс ритмической гимнастики. - развитие силовых и координационных способностей			
47(14).	Прыжки со скакалкой. Учёт.Упражнения на брусках. Комплекс ритмической гимнастики.			
48(15).	Резервный урок. Многоборье гимнастическое.			
	Тема:лыжная подготовка – 21 час.			
49(1).	Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременных бесшажных ходов. - развитие выносливости - инструктаж по технике безопасности			
50(2).	Полуконьковый ход. Чередование изученных			

	ходов. Переход с хода на ход. Преодоление естественных препятствий. - развитие выносливости - режим нагрузок на занятиях лыжной подготовки			
51(3).	Полуконьковый ход. Четырёхшажный попеременный ход. - развитие выносливости Лыжные мази и парафины.			
52(4).	Одновременный одношажный коньковый ход. Четырёхшажный попеременный ход Чередование изученных ходов. Переход с хода на ход. - развитие выносливости			

53(5).	Одновременный двухшажный коньковый ход. Четырёхшажный попеременный ход. Горнолыжная техника. Повороты на параллельных лыжах. - развитие координационных способностей			
54(6).	Одновременный двухшажный коньковый ход. Повороты на параллельных лыжах. Преодоление препятствий на лыжах перешагиванием и перелезанием. - развитие координационных способностей -Признаки обморожения и переохлаждения			
55(7).	Спуски и подъёмы. Преодоление неровностей при спуске. Передвижение на лыжах с грузом, в парах. - развитие координационных способностей			
56(8).	Горнолыжная техника. Учёт. Транспортировка раненого. - развитие координационных способностей			
57(9).	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Горнолыжная техника. - развитие выносливости - закаливание зимой			
58(10).	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Транспортировка пострадавшего (эстафета). - развитие выносливости			
59(11).	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Передвижение с грузом на плечах. - развитие выносливости			
60(12).	Прохождение дистанции 3 км. Прикладные упражнения. - развитие выносливости			
61(13).	Повороты на параллельных лыжах. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).			
62(14).	Повороты на параллельных лыжах. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление			

	естественных препятствий (до 5 км).			
63(15).	Повороты на лыжах переступанием. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).			
64(16).	Учёт бега на лыжах. 3 км.			
65(17).	Спринтерский бег. Эстафета. Классический ход.			

66(18).	Спринтерский бег. Эстафета. Коньковый ход.			
67(19).	Спринтерский бег. Эстафета. Смешанная.			
68(20).	Игры и эстафеты на лыжах.			
69(21).	Резервный урок .Игры и эстафеты на лыжах.			
	Тема: волейбол – 21 час.			
70(1).	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения, остановки и повороты. Верхняя передача над собой и в парах на месте и в движении. Поддачи мяча. - инструктаж по ТБ			
71(2).	Стойка игрока. Перемещение. Верхняя передача в прыжке и приём. Передача и приём снизу. Имитация нападающего удара и блока. -развитие ловкости. - организация и проведение соревнований по волейболу			
72(3).	Верхняя передача из зоны в зону после перемещения с места и в прыжке. Поддачи мяча. Приём с подачи. Выбор способа приёма мяча. -развитие ловкости. -волейбол на Олимпийских Играх			
73(4).	Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка.			
74(5).	Приём и передача мяча после перемещения. Верхняя прямая и боковая поддачи. Приём с подачи в зоны 3, 2, 4.. Волейбол по правилам. -развитие ловкости. -содержание технико- тактических действий			
75(6).	Приём и передача мяча снизу с выпадом. Верхняя прямая подача. Тактика приёма с подач и последующей передачей(действия защитников при приёме мяча, страховка игроков). -терминология в волейболе.			
76(7).	Прямой нападающий удар. Обводка. Приём и передача мяча снизу с выпадом. - терминология в волейболе.			
77(8).	Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка.			
78(9).	Прямой нападающий удар. Розыгрыш на три паса. Тактика нападения. Тест: поднимание туловища. - силовая подготовка -правила игры			
79(10).	Передача двумя за спину. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование мяча. Тактика нападения и защиты.			

	-правила игры			
80(11).	Волейбол по правилам. Развитие ловкости и силы.			
81(12).	Передача двумя за спину в прыжке. Приём с подачи в заданную зону. Подачи в заданную зону. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча. - жесты судей			
82(13).	Прямой нападающий удар. Пайп. Блокирование мяча. Техника защиты при блокировании. Тактика игры у сетки. Передачи в прыжке через сетку из различных положений. - силовая подготовка			
83(14).	Волейбол по правилам. Развитие ловкости и силы.			
84(15).	Прием мяча снизу после подачи с передачей в зоны 2,4,3. Взаимодействие игроков в паре, тройке. Тактика игры у сетки.			
85(16).	Прямой нападающий удар и блокирование. Передачи мяча в заданную зону соперника. Приём от сетки и скидки мяча. -физические и психологические качества, необходимые волейболисту.			
86(17).	Волейбол по правилам. Развитие выносливости и силы.			
87(18).	Тест: поднимание ног. Совершенствование приёмов игры. Игра у сетки и скидки мяча. Расстановка игроков во время нападающего удара соперника.			
88(19).	Подачи мяча. Боковой нападающий удар. Тактика нападения и защиты. Смена позиций. - правила игры			
89(20).	Совершенствование изученных навыков. Игра в волейбол			
90(21).	Резервный урок. Совершенствование изученных навыков.			
	Тема: лёгкая атлетика +футбол - 12часов.			
91(1).	Прыжки в высоту. - инструктаж по ТБ			
92(2).	Прыжки в высоту. - подготовка места занятий			
93(3).	Прыжки в высоту. - развитие скоростно-силовых качеств			
94(4).	Прыжки в высоту. Учёт. -правила соревнований.			

95(5).	Тест на гибкость. Игры и эстафеты с прыжками и бегом.			
96(6).	Туристическая ходьба. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранения равновесия. - развитие выносливости, правила использования			
	упражнений для развития выносливости. Бег 10 мин.			
97(7).	Толкание ядра. Бег 10 минут. Спортивные игры (футбол). - развитие выносливости - туризм, как средство активного отдыха.			
98(8).	Бег на средние дистанции. Толкание ядра. Спортивные игры (футбол). - развитие выносливости , скоростно-силовых качеств			
99(9).	Бег на средние дистанции. Игры с метанием.			
100(10)	Промежуточная аттестация. Спортивные игры (футбол). -развитие скоростно-силовых способностей - основные направления развития физической культуры в обществе.			
101(11)	Преодоление естественных препятствий. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием. - основные направления развития физической культуры в обществе.			
102(12)	Резервный урок. Преодоление естественных препятствий. Игра в футбол.			