

02 -12

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» городского округа
город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №21» г.Салавата

Урванцева О.А.Урванцева

Приказ от «31» 08 2018 г. № 470

**Рабочая программа
основного общего образования
по предмету «Физическая культура»**

в 9 классах

на 2018 - 2019 учебный год

Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе программы: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г.

Название учебника: В.И. Лях, Физическая культура. Учебник, для 8-9 класса.- Изд.- М.: Просвещение, 2015г.

Автор-составитель:
Каргина Людмила Александровна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

ШМО учителей

эстетического цикла

от «31» 08 2018г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

А.Б.Калачева А.Б.Калачева

«31» 08 2018г.

Салават
2018 г.

I. Требования к уровню подготовки

Учащиеся должны знать:

- 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.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

II. Содержание учебного предмета

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности.

Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки уроков.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутогенного тренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (22 часа)

Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, финиширование, эстафетный и кроссовый бег. Спринтерский бег 60м, бег по пересеченной местности; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания»; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность.

Специальная подготовка:

Спортивные игры (12 часов базовая часть, 34 часа вариативная часть)

Волейбол: выполнять технику: стойки и передвижение игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, прием и передача мяча снизу двумя руками в парах и над собой, передачи мяча во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, технические приемы и тактические действия в волейболе.

Футбол: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, удар по воротам, технические приемы и тактические действия в футболе. Учебная игра.

Баскетбол: стойки и передвижения игрока, передача мяча, ведение мяча, броски, штрафные броски в кольцо, тактико-технических действий в нападении; технике позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях, технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.

Включены национальные игры: Русские народные игры, Чувашская игра, Хакасская игра, Ненецкая игра, Белорусская игра, Адыгейская игра, Башкирская игра, Карельская игра, Чечено-ингушская игра, Дальне- Восточные игры, игры народов Коми, Армянские игры.

Гимнастика с элементами акробатики (10 часов).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки): выполнять комбинацию на перекладине (мальчики): подъем переворотом в упор толчком двумя руками; на разновысоких брусьях (девочки): махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Гимнастическая полоса препятствий.

Опорные прыжки: опорные прыжки через козла способом ноги врозь.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты): Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки), упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Лыжная подготовка (12 часов).

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений: выполнять технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода, конькового хода; торможение и поворот плугом.

Развитие двигательных качеств - скоростно-силовых, выносливости, координации, быстроты движений, гибкости, силы.

Включены элементы техники национальных видов спорта, упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать правила поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу, учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями.

Развитие двигательных качеств - общей, статической и силовой выносливости, ловкости и гибкости и скоростно-силовых качеств.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

9 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 1000м, мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
4	Бег 500м, мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
5	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
6	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
7	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	+12	8	-4	+20	12	-7

11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
12	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
13	Метание тен.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

III. Тематическое планирование.

№ ур ока	Тема урока	Дата проведения		Приме чания
		План	Факт	
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов), «Спортивные игры: волейбол» (5 часов)				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение спринтерскому бегу. Эстафетный бег.	9а – 1.09 9б - 1.09 9в – 1.09		
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег. Подготовка к нормам комплекса ГТО на 60 метров.	9а – 4.09 9б – 4.09 9в – 4.09		
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр: волейбол. Олимпийские игры древности и современности. Совершенствование техники стойки и передвижения игрока.	9а – 6.09 9б – 6.09 9в – 6.09		
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег. Упражнение для развития скоростных качеств. Русская игра «Лапта».	9а – 8.09 9б – 8.09 9в – 8.09		
5	Сдача контрольного норматива - бег 60м. Обучение техники метания малого мяча на дальность.	9а – 11.09 9б – 11.09 9в – 11.09		
6	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Упражнение для развития координации. Чувашская игра «Хищник в море».	9а – 13.09 9б – 13.09 9в – 13.09		
7	Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование метания малого мяча на дальность. Хакасская игра «Скачки».	9а – 15.09 9б – 15.09 9в – 15.09		
8	Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	9а – 18.09 9б – 18.09 9в – 18.09		
9	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	9а – 20.09 9б – 20.09 9в – 20.09		
10	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги». Ненецкая игра «Прыжки через нарты».	9а – 22.09 9б – 22.09 9в – 22.09		
11	Обучение техники бега на средние дистанции. Упражнение для развития выносливости.	9а – 25.09 9б – 25.09 9в – 25.09		
12	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Комплекс	9а – 27.09 9б – 27.09		

	упражнений адаптивной физической культуры.	9в – 27.09		
13	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Подготовка к нормам комплекса ГТО. Упражнение для развития выносливости.	9а – 29.09 9б – 29.09 9в – 29.09		
14	Сдача контрольного норматива - бег 1500 м. Русская игра «Городки».	9а – 2.10 9б – 2.10 9в – 2.10		
15	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	9а – 4.10 9б – 4.10 9в – 4.10		
Раздел «Спортивные игры: «волейбол» (12 часов базовая часть, 6 часов вариативная часть)				
16	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	9а – 6.10 9б – 6.10 9в – 6.10		
17	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Комплекс упражнений для опорно-двигательного аппарата.	9а – 9.10 9б – 9.10 9в – 9.10		
18	Волейбол. Обучение техники передачи мяча во встречных колонах. Правила соревнований по волейболу и технико- тактические действия.	9а – 11.10 9б – 11.10 9в – 11.10		
19	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча во встречных колонах. Упражнение для развития координации.	9а – 13.10 9б – 13.10 9в – 13.10		
20	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча во встречных колонах. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	9а – 16.10 9б – 16.10 9в – 16.10		
21	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча во встречных колонах. Башкирская игра «Стрелок».	9а – 18.10 9б – 18.10 9в – 18.10		
22	Волейбол. Оценка техники - передача мяча во встречных колонах. Адыгейская игра «Защитник».	9а – 20.10 9б – 20.10 9в – 20.10		
23	Волейбол. Обучение техники отбивание мяча кулаком через сетку. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	9а – 23.10 9б – 23.10 9в – 23.10		
24	Волейбол. Совершенствование техники отбивание мяча кулаком через сетку. Контроль за индивидуальной физической подготовленностью.	9а – 25.10 9б – 25.10 9в – 25.10		
25	Волейбол. Совершенствование техники отбивание мяча кулаком через сетку. Упражнение для развития координации.	9а – 27.10 9б – 27.10 9в – 27.10		
26	Волейбол. Обучение техники нижней прямой подачи. Упражнения культурно-этнической направленности.	9а – 6.11 9б – 6.11 9в – 6.11		
27	Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Карельская игра «Мяч».	9а – 8.11 9б – 8.11 9в – 8.11		
28	Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Профилактика вредных привычек.	9а – 10.11 9б – 10.11 9в – 10.11		

29	Волейбол. Оценка техники - нижняя прямая подача. Башкирская игра «Стрелок».	9а – 13.11 9б – 13.11 9в – 13.11		
30	Волейбол. Обучение техники прямого нападающего удара. Упражнение для развития координации.	9а – 15.11 9б – 15.11 9в – 15.11		
31	Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	9а – 17.11 9б – 17.11 9в – 17.11		
32	Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	9а – 20.11 9б – 20.11 9в – 20.11		
33	Волейбол. Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	9а – 22.11 9б – 22.11 9в – 22.11		
Раздел «Гимнастика» (10 часов), «Спортивные игры: волейбол» (5 часов)				
34	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы. Упоры. Строевые упражнения. Подтягивание. Подготовка к нормам комплекса ГТО.	9а – 24.11 9б – 24.11 9в – 24.11		
35	Гимнастика. Обучение техники подъема переворотом. Сдача контрольного норматива: подтягивание. Подготовка к тестам ГТО.	9а – 27.11 9б – 27.11 9в – 27.11		
36	Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.	9а – 29.11 9б – 29.11 9в – 29.11		
37	Гимнастика. Совершенствование техники подъема переворотом. Элементы национальной борьбы: страховка, падение.	9а – 1.12 9б – 1.12 9в – 1.12		
38	Гимнастика. Оценка техники - подъем переворотом. Упражнение для развития силовых способностей.	9а – 4.12 9б – 4.12 9в – 4.12		
39	Волейбол. Сдача контрольного норматива - прямой нападающий удар.	9а – 6.12 9б – 6.12 9в – 6.12		
40	Гимнастика. Обучение техники опорного прыжка. Подготовка к тестам ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	9а – 8.12 9б – 8.12 9в – 8.12		
41	Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка. Элементы национальной борьбы: броски.	9а – 11.12 9б – 11.12 9в – 11.12		
42	Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнения для развития дыхательной системы.	9а – 13.12 9б – 13.12 9в – 13.12		
43	Гимнастика. Оценка техники опорного прыжка. Упражнение для развития силовых способностей.	9а – 15.12 9б – 15.12 9в – 15.12		
44	Гимнастика. Обучение техники акробатических упражнений. Подготовка к тестам ГТО наклон вперед из положения стоя на полу. Упражнение для развития гибкости.	9а – 18.12 9б – 18.12 9в – 18.12		

45	Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	9а – 20.12 9б – 20.12 9в – 20.12		
46	Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений. Подготовка к тестам ГТО подъем туловища из положения лежа.	9а – 22.12 9б – 22.12 9в – 22.12		
47	Гимнастика. Оценка техники акробатической комбинации. Башкирская игра «Поднятие гири».	9а – 25.12 9б – 25.12 9в – 25.12		
48	Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	9а – 27.12 9б – 27.12 9в – 27.12		
Раздел «Лыжная подготовка» (12 часов), «Спортивные игры: «Волейбол» (6 часов)				
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	9а – 29.12 9б – 29.12 9в – 29.12		
50	Закрепление техники попеременно двухшажного хода и одновременно двухшажного хода. Русская игра «Занять место».	9а – 10.01 9б – 10.01 9в – 10.01		
51	Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Башкирская игра «Стрелок».	9а – 12.01 9б – 12.01 9в – 12.01		
52	Обучение технике одновременного одношажного хода.	9а – 15.01 9б – 15.01 9в – 15.01		
53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Русская игра «Слалом с воротами».	9а – 17.01 9б – 17.01 9в – 17.01		
54	Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	9а – 19.01 9б – 19.01 9в – 19.01		
55	Оценка техники выполнения одновременно одношажного хода. Обучение технике конькового хода.	9а – 22.01 9б – 22.01 9в – 22.01		
56	Совершенствовать подъем елочкой, торможение и поворот плугом. Подготовка к нормам комплекса ГТО.	9а – 24.01 9б – 24.01 9в – 24.01		
57	Волейбол. Технические приемы. Игра по упрощенным правилам.	9а – 26.01 9б – 26.01 9в – 26.01		
58	Совершенствовать подъем елочкой, торможение и поворот плугом. Подготовка к нормам комплекса ГТО.	9а – 29.01 9б – 29.01 9в – 29.01		
59	Оценка техники выполнения подъема елочкой, торможение и поворот плугом. Совершенствование техники конькового хода.	9а – 31.01 9б – 31.01 9в – 31.01		
60	Волейбол. Технические приемы. Игра по упрощенным правилам. Основные этапы развития физической культуры в России.	9а – 02.02 9б – 02.02 9в – 02.02		

61	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода и одновременно двухшажного хода. Подготовка к нормам комплекса ГТО.	9а – 05.02 9б – 05.02 9в – 05.02		
62	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода и одновременно двухшажного хода, конькового хода.	9а – 07.02 9б – 07.02 9в – 07.02		
63	Волейбол. Тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	9а – 09.02 9б – 09.02 9в – 09.02		
64	Совершенствование техники конькового хода. Русская игра «Слалом с воротами».	9а – 12.02 9б – 12.02 9в - 12.02		
65	Сдача контрольного норматива лыжные гонки 2 км	9а – 14.02 9б – 14.02 9в – 14.02		
66	Волейбол. Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	9а – 16.02 9б – 16.02 9в – 16.02		
Раздел «Спортивные игры: «Баскетбол» (12 часов базовая часть), «Волейбол» (6 часов вариативная часть)				
67	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники стойки и передвижения игрока.	9а – 26.02 9б - 26.02 9в - 26.02		
68	Баскетбол. Совершенствование техники стойки и передвижения игрока. Упражнение для развития скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	9а – 28.02 9б – 28.02 9в – 28.02		
69	Волейбол. Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	9а – 02.03 9б – 02.03 9в – 02.03		
70	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча с сопротивлением, передачи мяча в движении и броску одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	9а – 05.03 9б – 05.03 9в – 05.03		
71	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Обучение технике приема мяча, передвижений и остановок. Учебная игра.	9а – 07.03 9б – 07.03 9в – 07.03		
72	Волейбол. Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	9а – 09.03 9б – 09.03 9в – 09.03		
73	Баскетбол. Оценка техники выполнения броска мяча от плеча в прыжке. Совершенствование техники приема мяча, передвижений и остановок.	9а – 12.03 9б – 12.03 9в – 12.03		
74	Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска, ведение мяча. Упражнения на развитие скоростных качеств. Учебная игра.	9а – 14.03 9б – 14.03 9в – 14.03		
75	Волейбол. Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	9а – 16.03 9б – 16.03 9в – 16.03		

76	Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска, ведение мяча. Правила соревнований и технико-тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	9а – 19.03 9б – 19.03 9в – 19.03		
77	Баскетбол. Сдача контрольного норматива - штрафной бросок. Учебная игра.	9а – 21.03 9б – 21.03 9в – 21.03		
78	Волейбол. Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	9а – 23.03 9б – 23.03 9в – 23.03		
79	Баскетбол. Обучение технике позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	9а – 26.03 9б – 26.03 9в – 26.03		
80	Баскетбол. Совершенствование техники позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	9а – 28.03 9б – 28.03 9в – 28.03		
81	Волейбол. Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	9а – 30.03 9б – 30.03 9в – 30.03		
82	Баскетбол. Совершенствование техники тактико-технических действий в нападении против зонной защиты.	9а – 02.04 9б – 02.04 9в – 02.04		
83	Баскетбол. Совершенствование техники тактико-технических действий в нападении против зонной защиты.	9а – 04.04 9б – 04.04 9в – 04.04		
84	Волейбол. Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития сердечно-сосудистых и дыхательных систем.	9а – 06.04 9б – 06.04 9в – 06.04		
Раздел «Легкая атлетика» (12 часов), «Спортивные игры: «Футбол» (6 часов)				
85	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	9а – 16.04 9б – 16.04 9в – 16.04		
86	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	9а – 18.04 9б - 18.04 9в - 18.04		
87	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Обучение техники ведения и передачи мяча. Игра в мини-футбол.	9а – 20.04 9б – 20.04 9в – 20.04		
88	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	9а – 23.04 9б – 23.04 9в – 23.04		
89	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту способом «перешагивание».	9а – 25.04 9б – 25.04 9в – 25.04		
90	Футбол. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Правила соревнований и технико-тактические действия по футболу. Игра.	9а – 27.04 9б – 27.04 9в – 27.04		
91	Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег. Подготовка к нормам комплекса ГТО. Русская игра «Лапта».	9а – 30.04 9б – 30.04 9в – 30.04		

92	Совершенствование техники спринтерского бега. Финиширование. Русская игра «Лапта».	9а – 02.05 9б – 02.05 9в – 02.05		
93	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. Игра головой. Игра по упрощенным правилам.	9а – 04.05 9б – 04.05 9в – 04.05		
94	Сдача контрольного норматива - бег 60 м. Русская игра «Выгони мяч».	9а – 07.05 9б – 07.05 9в – 07.05		
95	Бег по пересеченной местности. Подготовка к нормам комплекса ГТО. Упражнение для развития выносливости.	9а – 09.05 9б – 09.05 9в – 09.05		
96	Футбол. Игра головой, корпусом. Игра по упрощенным правилам.	9а – 11.05 9б – 11.05 9в – 11.05		
97	Бег по пересеченной местности. Спортивная ходьба. Упражнение для развития выносливости.	9а – 14.05 9б – 14.05 9в – 14.05		
98	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Упражнение для развития выносливости.	9а – 16.05 9б – 16.05 9в – 16.05		
99	Футбол. Финты, обыгрыш сближающихся противников. Игра.	9а – 18.05 9б – 18.05 9в – 18.05		
100	Бег по пересеченной местности. Белорусская игра «Охотники и утки».	9а – 21.05 9б – 21.05 9в – 21.05		
101	Сдача контрольного норматива - бег 1500 м. Белорусская игра «Охотники и утки».	9а – 23.05 9б – 23.05 9в – 23.05		
102	Футбол. Удар по воротам. Игра. Основы туристической подготовки.	9а – 25.05 9б – 25.05 9в – 25.05		

Прошнуровано,
пронумеровано
и скреплено печатью

11 ЛИСТОВ

Верно

Франк

