

**02 -12**

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №21» г.Салавата

\_\_\_\_\_ О.А.Урванцева

Приказ от «31» 08 2017 г. №493

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

в 9 классах

на 2017 - 2018 учебный год

Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе программы: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», 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:

Михайлов Геннадий Давыдович  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
ШМО учителей  
физической культуры и  
эстетического цикла  
от «28» 08 2017г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А.Б.Калачева  
«30» 08 2017г.

Салават  
2017 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- 2урок.  
Профилактика вредных привычек- 28 урок. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка- 48 урок.

Олимпийские игры древности и современности- 3урок.

Основные этапы развития физической культуры в России- 60 урок.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка- 20урок.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки- 24, 96 урок.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности- 9, 63 урок.

Правила соревнований видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу- 90 урок, баскетболу- 72 урок, волейболу- 18урок.  
(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 аутоуртенинга-36, 42 урок.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения-17, 23, 33 урок.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств- 71 урок, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем- 45, 82 урок.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры- 12, 15 урок.

Упражнения культурно-этнической направленности- 26 урок.

Основы туристской подготовки- 102 урок.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа- 67 урок.

### 3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (16 часов)

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 (16 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: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; 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 (12 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; выполнять технику: поворот переступанием и махом на месте, подъемы елочкой и полуюлочкой, спуски в разных стойках, торможение и поворот плугом.

Плавание (12 часов):

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс: выполнять специальные плавательные упражнения для изучения техники кроль на груди, кроль на спине, брасса, технику стартов и поворотов. Способы помощи утопающему в воде.

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.

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.

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		План	Факт	
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов), «Спортивные игры: волейбол» (5 часов)				
1	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. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Русская игра «Лапта».	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	9а – 20.09 9б – 20.09 9в – 2-.09		

	и соревновательной деятельности.			
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 упражнений адаптивной физической культуры.	9а – 27.09 9б – 27.09 9в – 27.09		
13	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. 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» (16 часов)				
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 профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	9а – 9.10 9б – 9.10 9в – 9.10		
18	Обучение техники передачи мяча во встречных колонах. Правила соревнований по волейболу и технико- тактические действия. Адыгейская игра «Защитник».	9а – 11.10 9б – 11.10 9в – 11.10		
19	Совершенствование техники передачи мяча во встречных колонах. Упражнение для развития координации.	9а – 13.10 9б – 13.10 9в – 13.10		
20	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	Оценка техники - передачи мяча во встречных колонах.	9а – 20.10 9б – 20.10 9в – 20.10		
23	Обучение техники отбивания мяча кулаком через сетку. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	9а – 23.10 9б – 23.10 9в – 23.10		
24	Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	9а – 25.10 9б – 25.10 9в – 25.10		
25	Волейбол. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Упражнение для развития координации.	9а – 27.10 9б – 27.10 9в – 27.10		
26	Обучение техники нижней прямой подачи. Упражнения культурно-этнической направленности.	9а – 6.11 9б – 6.11 9в – 6.11		
27	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	Оценка техники - нижняя прямая подача.	9а – 13.11 9б – 13.11 9в – 13.11		
30	Обучение технике прямого нападающего удара. Упражнения для развития координации.	9а – 15.11 9б – 15.11 9в – 15.11		
31	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнения для развития координации.	9а – 17.11 9б – 17.11 9в – 17.11		
32	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнения для развития координации движения.	9а – 20.11 9б – 20.11 9в – 20.11		
33	Спортигры. Совершенствование учебной игры. Упражнения для развития координации.	9а – 22.11 9б – 22.11 9в – 22.11		

34	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие координации движения.	9а – 24.11 9б – 24.11 9в – 24.11		
35	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	9а – 27.11 9б – 27.11 9в – 27.11		
36	Спортигры. Учебная игра в волейбол. Упражнения для развития координации.	9а – 29.11 9б – 29.11 9в – 29.11		
37	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие координации движения.	9а – 1.12 9б – 1.12 9в – 1.12		
38	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	9а – 4.12 9б – 4.12 9в – 4.12		
39	Спортигры. Учебная игра в волейбол.	9а – 6.12 9б – 6.12 9в – 6.12		
Гимнастика. бчасов.				
40	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание.	9а – 8.12 9б – 8.12 9в – 8.12		
41	Обучение техники подъема переворотом. Подтягивание. Элементы национальной борьбы: страховка, падение. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	9а – 11.12 9б – 11.12 9в – 11.12		
42	Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнения для регулирования массы тела и формирования телосложения.	9а – 13.12 9б – 13.12 9в – 13.12		
43	Совершенствование техники подъема переворотом. Сдача контрольного норматива: Подтягивание.	9а – 15.12 9б – 15.12 9в – 15.12		
44	Оценка техники - подъем переворотом.	9а – 18.12 9б – 18.12 9в – 18.12		



45	Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга.	9а – 20.12 9б – 20.12 9в – 20.12		
46	Прикладные упражнения. Обучение техники упражнения в равновесии. Элементы национальной борьбы: броски.	9а – 22.12 9б - 22.12 9в – 22.12		
47	Совершенствование техники упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Упражнение для развития координации.	9а – 25.12 9б – 25.12 9в – 25.12		
48	Волейбол. Сдача контрольного норматива - прямой нападающий удар.	9а – 27.12 9б – 27.12 9в – 27.12		
Лыжная подготовка. 12 часов.				
49	Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Обучение технике попеременного 2х шажного хода.	9а – 29.12 9б – 29.12 9в – 29.12		
50	Совершенствование техники попеременного и одновременного 2х шажного хода. Русская игра «Занять место».	9а – 10.01 9б – 10.01 9в – 10.01		
51	Спортигры. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Башкирская игра «Стрелок»	9а – 12.01 9б – 12.01 9в – 12.01		
52	Оценка техники - попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	9а – 15.01 9б – 15.01 9в – 15.01		
53	Обучение технике одновременного одношажного хода. Русская игра «Слалом с воротами».	9а – 17.01 9б – 17.01 9в – 17.01		
54	Спортигры. Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра.	9а – 19.01 9б – 19.01 9в – 19.01		

55	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Русская игра «Слалом с воротами».	9а – 22.01 9б – 22.01 9в – 22.01		
56	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.	9а – 24.01 9б – 24.01 9в – 24.01		
57	Спортигры. Волейбол. Командные технические приемы. Учебная игра.	9а – 26.01 9б – 26.01 9в – 26.01		
58	Обучение технике торможения и поворота плугом. Одновременный бесшажный ход.	9а – 29.01 9б – 29.01 9в – 29.01		
59	Совершенствование техники торможений и поворота плугом. Одновременный бесшажный ход.	9а – 31.01 9б – 31.01 9в - 31.01		
60	Спортигры. Командные технические приемы. Учебная игра. Основные этапы развития физической культуры в России.	9а - 02.02 9б – 02.02 9в – 02.02		
61	Оценка техники поворота плугом. Обучение технике конькового хода.	9а – 05.02 9б – 05.02 9в – 05.02		
62	Сдача контрольных нормативов – лыжные гонки 2км.	9а – 07.02 9б – 07.02 9в – 07.02		
63	Спортигры. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	9а – 09.02 9б – 09.02 9в – 09.02		
64	Оценка техники торможения плугом. Совершенствование техники конькового хода.	9а – 12.02 9б – 12.02 9в - 12.02		

65	Сдача контрольных нормативов – лыжные гонки 3км. Без учета времени.	9а – 14.02 9б – 14.02 9в – 14.02		
66	Спортигры. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра.	9а – 16.02 9б – 16.02 9в – 16.02		
Плавание. 12 часов.				
67	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Гигиена. Обучение кроля на груди. Способы закаливания, приемы самомассажа.	9а – 26.02 9б - 26.02 9в - 26.02		
68	Совершенствование техники кроля на груди. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	9а – 28.02 9б – 28.02 9в – 28.02		
69	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Обучение технике ведения мяча.	9а – 02.03 9б – 02.03 9в – 02.03		
70	Оценка техники кроля на груди. Плавание 25м на результат.	9а – 05.03 9б – 05.03 9в – 05.03		
71	Оценка техники кроля на спине. Плавание 50м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	9а – 07.03 9б – 07.03 9в – 07.03		
72	Баскетбол. Совершенствование ведения и передачи мяча. Правила соревнований и технико-тактические действия в баскетболе.	9а – 09.03 9б – 09.03 9в – 09.03		
73	Совершенствование кроля на спине. Игры Дальнего Востока «Рыбаки и рыбки».	9а – 12.03 9б – 12.03 9в – 12.03		

74	Оценка техники кроля на спине. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	9а – 14.03 9б – 14.03 9в – 14.03		
75	Баскетбол. Совершенствование передач мяча, бросков в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	9а – 16.03 9б – 16.03 9в – 16.03		
76	Обучение технике брасса Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	9а – 19.03 9б – 19.03 9в – 19.03		
77	Совершенствование техники брасса. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	9а – 21.03 9б – 21.03 9в – 21.03		
78	Баскетбол. Совершенствование бросков в кольцо. Действия нападающего против защитников. Учебная игра.	9а – 23.03 9б – 23.03 9в – 23.03		
79	Оценка техники брасса. Игры народов Коми «Невод»	9а – 26.03 9б – 26.03 9в – 26.03		
80	Обучение технике старта и повороту. Армянская игра «Земля, вода, огонь, воздух».	9а – 28.03 9б – 28.03 9в – 28.03		
81	Спортигры. Баскетбол. Учебная игра.	9а – 30.03 9б – 30.03 9в – 30.03		
82	Совершенствование техники старта и поворотов. Упражнения для развития сердечно-сосудистых и дыхательных систем.	9а – 02.04 9б – 02.04 9в – 02.04		

83	Способы помощи утопающему в воде. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	9а – 04.04 9б – 04.04 9в – 04.04		
84	Баскетбол. Действия нападающего против защитников. Учебная игра.	9а – 06.04 9б – 06.04 9в – 06.04		
Гимнастика 6 часов.				
85	Оценка техники - комбинация в равновесии. Обучение техники опорного прыжка.	9а – 16.04 9б – 16.04 9в – 16.04		
86	Оценка техники - опорный прыжок. Башкирская игра «Поднятие гири».	9а – 18.04 9б - 18.04 9в - 18.04		
87	Волейбол. Обучение техники верхней прямой подачи. Упражнения для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	9а – 20.04 9б – 20.04 9в – 20.04		
88	Обучение техники акробатических упражнений. Упражнение для развития гибкости.	9а – 23.04 9б – 23.04 9в – 23.04		
89	Совершенствование техники акробатических упражнений. Упражнение для развития гибкости.	9а – 25.04 9б – 25.04 9в – 25.04		
90	Волейбол. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Упражнение для развития координации.	9а – 27.04 9б – 27.04 9в – 27.04		
91	Совершенствование техники акробатических упражнений. Башкирская игра «Поднятие гири».	9а – 30.04 9б – 30.04 9в – 30.04		
92	Оценка техники - акробатическая комбинация.	9а – 02.05 9б – 02.05 9в – 02.05		
93	Волейбол. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка .	9а – 04.05 9б – 04.05 9в – 04.05		

Легкая атлетика. 6 часов.				
94	Совершенствование спринтерского бега. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	9а – 07.05 9б – 07.05 9в – 07.05		
95	Сдача норм ГТО – Бег 60м. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	9а – 09.05 9б – 09.05 9в – 09.05		
96	Спортигры. Футбол. Обучение приему и передаче мяча. Учебная игра.	9а – 11.05 9б – 11.05 9в – 11.05		
97	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	9а – 14.05 9б – 14.05 9в – 14.05		
98	Сдача норм ГТО – прыжки в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	9а – 16.05 9б – 16.05 9в – 16.05		
99	Спортигры. Футбол. Игра головой, корпусом. Учебная игра.	9а – 18.05 9б – 18.05 9в – 18.05		
100	Совершенствование техники бега на длинные дистанции – бег 2000м. Упражнения для развития выносливости.	9а – 21.05 9б – 21.05 9в – 21.05		
101	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения для развития выносливости.	9а – 23.05 9б – 23.05 9в – 23.05		
102	Спортигры. Футбол. Учебная игра.	9а – 25.05 9б – 25.05 9в - 2505		

