

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<b>РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:</b> на заседании методического совета МАОУ «Новоатъяловская СОШ» протокол № 6 от 30.06.2023	<b>УТВЕРЖДЕНА:</b> приказом № 167-од от 15.08.2023 директор _____ Ф. Ф. Исхакова школы
---	--

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**9 класс**  
**(основное общее образование)**

Составитель РП: Махмутов Изат Зинатович,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, предметными и результатами.

Личностные результаты воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, -чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Знания о физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### ***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2. Содержание программного материала**

#### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Элементы единоборств, самообороны и страховки

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.



Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол Развитие быстроты и выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ(№24).	1
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1
3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5	Учетный. Бег на результат. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1
7	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1
8	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания.	1
10	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды.	1
11	Учетный. Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
13	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
14	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
15	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
16	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
17	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
18	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
19	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
20	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
21	Учетный. Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	1
22	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ(№23).	1
23	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1

24	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	1
25	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	1
26	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	1
27	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1
28	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие координационных способностей.	1
32	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Развитие координационных способностей.. ОРУ на месте.	1
33	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1
34	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1
35	Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	1
36	Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	1
37	Комбинация из изученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
38	Комбинация из изученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ . Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	1
39	Комбинация из изученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с палками. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	1
40	Комбинация из изученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с палками. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	1
41	Комбинация из изученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с палками. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	1
42	Учетный. Комбинация их изученных элементов. Опорный прыжок.	1
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1



	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
58	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		1
59	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		1
60	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		1
61	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		1
62	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		1
63	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
64	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
65	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
66	Правила ТБ(№25).Одновременный и попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км.		1
67	Правила ТБ. Одновременный и попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км.		1
68	Правила ТБ .Одновременный и попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км.		1
69	Одновременный одношажный ход. Попеременный 4-хшажный ход. Пройти дистанцию 2км. с 2-3 ускорениями до 200-300м.		1
70	Одновременный одношажный ход. Попеременный 4-хшажный ход. Пройти дистанцию 2км. с 2-3 ускорениями до 200-300м.		1
71	Одновременный одношажный ход. Попеременный 4-хшажный ход. Пройти дистанцию 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.		1
72	Преодоление контруклонов. Подъемы и спуски.Повторить изученные хода. Пройти 2-3км на время.		1
73	Преодоление контруклонов. Подъемы и спуски.Повторить изученные хода. Пройти 2-3км. на время.		1



	сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.	
94	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча. Зонная защита (2х3). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95	Инструктаж по ТБ(№24).Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
97	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Учетный. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легко атлетических упражнений.	1
99	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания.	1
100	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды.	1
101	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1