

Муниципальное общеобразовательное учреждение Нижнетимерсянская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Карасева Н.Н.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Алжикова Г.Е.

Приказ №160 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета физическая культура

Класс 9

Уровень общего образования основная школа

Учитель Ятманова Ирина Петровна

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 99 часов в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе:

-Программы общеобразовательных учреждений для 5-9 классов. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.:Просвещение.

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил _____

подпись

Ятманова И.П.

расшифровка подписи

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать 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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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.
-

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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 освоения физической культуры.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---	---	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Волейбол

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

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

Баскетбол

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

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

Лёгкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

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

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		перекладине из	13	1	5—6	8			
		виса, кол-во	14	2	6—7	9			
		раз (мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине из	12				4	11—15	20
		виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
		во раз	14				5.	13—15	17
		(девочки)	15				5	12—13	16

Тематическое планирование
9 класс (105уч. часов)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Формы контроля	Оснащенность урока	Д/З	Календарные сроки проведения	Дата проведения
	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ.	Урок № 1	Обучающий	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Корректировка техники бега	Инструкции и журнал по технике безопасности, беговая дорожка, спортплощадка		Сентябрь	
		Бег с ускорением 5-6 серий 30 м.	Урок №2								
		Прыжки в длину с разбега.	Урок № 3-4	Обучающий	Техника движения рук в беге. Закрепление высокого старта и стартового разгона. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на дистанцию 3x15м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка		Сентябрь	
		Низкий старт.	Урок № 5	Обучающий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	КУ. Оценка гибкости (наклон вперед в положении сидя)	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР		Сентябрь	
		Скоростной бег до 70 м.	Урок № 6	Обучающий.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		Сентябрь	
		Бег с ускорением до 80 м.	Урок №7								
		Бег 60 м на время.	Урок № 8-9	Обучающий Контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	КУ. Бег 60 м: Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Беговая дорожка, спортплощадка секундомер, ЖУР		Сентябрь	
		Челночный бег.	Урок № 10	Обучающий	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику в целом	КУ. Челночный бег	Беговая дорожка, спортплощадка, секундомер, ЖУР		Сентябрь	

I Ч Е Т В Е Р Т Ь	Спортивные игры	Челночный бег на время.	Урок №11		Челночный бег – на результат. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега						
		Прыжок в длину с разбега.	Урок № 12-13	Обучающий контрольный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	КУ. Бег 30 м:	Беговая дорожка, спортплощадка, секундомер, ЖУР		Сентябрь	
			Урок № 14-15	Обучающий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	КУ. Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяч на дальность.			Сентябрь октябрь	
		Кроссовая подготовка. Спортивная игра «Футбол»	Урок № 16	Обучающий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м). Футбол – т/б при занятиях футболом. Строевые упражнения. Передвижения с мячом.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощённым правилам.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, футбольное поле, мячи		Октябрь	
			Урок № 17-18	Контрольный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Футбол – стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону		КУ. Бег 1000м:	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, футбольное поле, мячи		Октябрь	
			Урок № 19-20	Обучающий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.. Футбол – удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощённым правилам.	Корректировка техники исполнения	Беговая дорожка, футбольное поле, мячи		Октябрь	
			Урок № 21-22	Обучающий Контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные		Корректировка техники исполнения	Беговая дорожка, футбольное поле, мячи		Октябрь	

					прыжки и многогоски. Переменный бег – 10 – 15 минут. Футбол – Остановка катящегося, опускающегося мяча						
			Урок № 23- 24	Обучающий. контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки . Футбол – жонглирование мячом. Удары по воротам. Игра мячом в цель. Комбинация стенка	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощённым правилам	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи		Октябрь	
			Урок № 25-26	Обучающий.	Техника длительного бега. Футбол –удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения, комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам.		Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		Октябрь	
			Урок № 27	Обучающий. контрольный	Техника длительного бега. Футбол – Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		Оценка действий и судейства	Спортплощадка, футбольное поле, мячи		Октябрь	
	Спортивная игра	Баскетбол	Урок № 28	Обучающий	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Корректировка техники движений	Инструкции и журнал по технике безопасности, баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
			Урок № 29	Обучающий	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники движений, оценка техники стойки и передвижения игрока	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	

I I ч е т в е р т ь		Урок № 30	Обучающий	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
		Урок № 31	Обучающий	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Корректировка техники исполнения, оценка техники передачи мяча	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
		Урок № 32	Обучающий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники ведения мяча.	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
		Урок № 33	Обучающий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
		Урок № 34	Обучающий	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
		Урок № 35-36	Обучающий	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь применять в игре защитные действия	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь Декабрь	

				Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра						
		Урок № 37	Обучающий	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		Декабрь	
		Урок № 38	Обучающий	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		Декабрь	
Гимнастика	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через козла.	Урок № 39	Обучающий	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Корректировка техники выполнения	Инструкции и журнал по технике безопасности. спортзал, маты		Декабрь	
		Урок № 40-41	Обучающий	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед,назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений.	Спортзал, маты, перекладина		Декабрь	
		Урок № 42	Контрольный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	Корректировка техники выполнения упражнений.	Спортзал, маты,		Декабрь	
		Урок № 43-44	Обучающий, Контрольный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в	Уметь выполнять технику акробатических упражнений,	КУ. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на	Спортзал, маты, брусья, перекладина, канат		Декабрь	

				упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхей жерди с опорой ног онижную; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	упражнений на брусьях и перекладине.	низкой перекладине.				
		Урок № 45	Обучающий Контрольный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь выполнять технику упражнений на равновесие, лазанья по канату в два приёма, технику акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Спортзал, маты, канат, брусья, перекладина		Декабрь	
		Урок № 46-47	Обучающий, контрольный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений на перекладине, брусьях.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Спортзал, маты, брусья, перекладина		Декабрь	
		Урок № 48	Контрольный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Спортзал, маты, конь.		Декабрь	
	Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спуски подъёмы.	Урок № 49-50	Обучающий	Лыжный инвентарь. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Инструкции, журнал по технике безопасности, лыжи.	Январь	

		Урок № 51-52	Обучающий	Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Стартовый вариант.	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжный инвентарь		Январь	
		Урок № 53-54	Обучающий	Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Одновременный одношажный ход	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи		Январь	
		Урок № 55-56	Обучающий	Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжный инвентарь		Январь	
		Урок № 57-58	Обучающий контрольный	Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Техника спусков и подъёмов на лыжах. Спуск со склона в основной стойке, поворотами.	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжный инвентарь		Январь, февраль	
		Урок № 59-60	Обучающий, Контрольный	Лыжные эстафеты ."С горки на горку". Коньковый ход	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи		Февраль	
		Урок № 61-62	Обучающий, Контрольный	Лыжная гонка 2 км – на время. Коньковый ход –Контроль. Попеременный четырехшажный ход – совершенствование.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи		Февраль	
		Урок № 63-64	Контрольный	Попеременный четырехшажный ход - контроль Лыжная гонка 3 км – на время	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи		Февраль	
		Урок № 65-66	Контрольный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Подготовка к прохождению лыжной дистанции. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции на лыжах до 5 км на результат.	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи		Февраль	
Подвижные игры	Волейбол	Урок № 67	Обучающий	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам,	Корректировка техники исполнения	Инструкции, журнал по технике безопасности,		Февраль	

I I I ч е т в е р т ь			волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	выполнять правильно технические действия		волейбольная площадка, мячи			
	Урок № 68	Обучающий	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		Март	
	Урок № 69	Обучающий	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		Март	
	Урок № 70-71	Обучающий	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		Март	
	Урок № 72-73	Обучающий	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		Март	

			Урок № 74-75	Обучающий	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи		Март	
			Урок № 76-77	Обучающий	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники игры	Волейбольная площадка, мячи		Март	
			Урок № 78	Обучающий	Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача). Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники игры	Волейбольная площадка, мячи		Март	
	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Длительный бег	Урок № 79-80	Обучающий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.		Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортзал		Апрель	
Урок № 81-82			Обучающий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.		Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортзал		Апрель		
Урок № 83-84			Обучающий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.		КУ. Оценка гибкости (наклон вперед в положении сидя)	Спортзал, маты, линейка, ЖУР		Апрель		
Урок № 85-86			Обучающий Контрольный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков,		КУ. Бег 1000 м:	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		Апрель		

I V ч е т в е р т ь	Спринтерский бег			передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.						
		Урок № 87-88	Обучающий	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	КУ. Бег 60 метров: Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Спортзал, беговая дорожка, секундомер, ЖУР		Апрель	
		Урок № 89-90	Обучающий контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		Спортзал, беговая дорожка, секундомер, ЖУР		Апрель	
		Урок № 91-92	Обучающий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, сектор для метания малого мяча и гранаты		Май	
		Урок № 93-94	Обучающий	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	КУ. Прыжок в длину с места	Беговая дорожка, спортзал, измерительная рулетка, ЖУР		Май	
		Урок № 95-96	Обучающий контрольный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	КУ. Бег 30м:	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		Май	
	Резервные	Урок № 97-99								

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 9 класс, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.