

Правдинский городской округ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа посёлка Домново»  
(МБОУ «Средняя школа посёлка Домново»)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Средняя школа посёлка  
Домново»  
(протокол №1 от 31.08.2020)



УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. директора

*Телятник П.А.* П.А. Телятник

Приказ №159/2 от 31.08.2020)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**9 КЛАСС**

Домново

2020

## Аннотация

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Предметом обучения по физической культуре в 9 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока в основной школе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств личности, соблюдением гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса для 9 класса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, требованиях государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Предмет «Физическая культура» предполагает освоение теоретической части и практической части.

Содержание программного материала состоит из 2 частей: базовой и вариативной. Вариативная часть составляет 27 часов, базовая часть – 75 часов. В связи с отсутствием лыжного инвентаря и неустойчивостью погоды в зимний период часы раздела «Лыжная подготовка» заменены на раздел «Спортивные игры». Для повышения двигательной активности широко используется игровой и соревновательный методы

На предмет «Физическая культура» в учебном плане отводится в 9 классе по 3 часа в неделю (102 часа в год). Третий час физической культуры используется для увеличения двигательной активности и развития качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Важность изучения в школе предмета Физическая культура обусловлена его познавательными и здоровьесберегающими свойствами.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу и гимнастике. Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения

теоретических сведений выделяется время в процессе уроков, что отражается в поурочном планировании и конспектах учителей.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. В рабочей программе оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и в процессе формирования универсальных учебных действий учащихся на уроках. Содержание программного материала состоит из 2 частей: базовой и вариативной. Вариативная часть составляет 27 часов, базовая часть – 75 часов. В связи с отсутствием лыжного инвентаря и неустойчивостью погоды в зимний период часы раздела «Лыжная подготовка» заменены на раздел «Спортивные игры». Для повышения двигательной активности широко используется игровой и соревновательный методы.

Настоящая рабочая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

**УМК** - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы-составители В.И. Лях А.А.Зданевич) - Волгоград; «Учитель» 2013 -Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 5 - 9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений» М.: Просвещение, 2014.

***Нормативные документы, регламентирующие составление и реализацию рабочих программ:***

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Примерные программы по учебным предметам
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования
- Основная образовательная программа основного общего образования образовательного учреждения
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, утвержден приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089. Конвенция о правах ребенка,
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.№2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в

общеобразовательных учреждениях», зарегистрированными в Минюсте России 03 марта 2011г.

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от **24 декабря 2015 года №81** «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г
- Приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889 о «О введении 3 час по физической культуре в общеобразовательных учреждениях»
- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06.2012 г. №19-166

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

### **5.1 Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **5.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **5.3 Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### Учебно-тематический план

П/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов (всего)	Из них (кол-во часов)
			Контрольные работы
1	<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный бег	<b>11</b> 5	1
2	Прыжок в длину. Метание малого мяча	4	1
3	Бег на средние дистанции	2	-
4	<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	<b>9</b>	1
5	<b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения	<b>18</b> 6	1
6	Опорный прыжок	6	1
7	Акробатика. Лазание	6	1
8	<b>Спортивные игры</b> Волейбол	<b>45</b> 18	-
9	Баскетбол	27	-
10	<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	<b>9</b>	1
11	<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный	<b>10</b> 5	1
12	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	5	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	<b>8</b>

### Тематический план

№ п/п	Тема урока	Примечание
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)		
1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Инструктаж по ТБ	
2	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	
3	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	
4	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)		
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
9	Прыжок в длину на результат.	
Бег на средние дистанции (2 ч)		
10	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
11	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)		
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
14	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
15	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
16	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
17	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
19	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
20	Бег (2000 м). Спортивная игра «Лапта»	
Гимнастика (18 ч)		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)		
21	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	
22	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	
23	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	
24	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	
25	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе.	
26	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)		
27	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты.	
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты.	
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты.	



30	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты.	
31	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты.	
32	Опорный прыжок на результат. ОРУ с обручем. Эстафеты.	
<b>Акробатика (6 ч)</b>		
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	
34	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	
35	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	
36	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	
37	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	
<b>Спортивные игры (45 ч)</b>		
<b>Волейбол (18 ч)</b>		
39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	
40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	
41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	
42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
43	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
44	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
46	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	

	двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	
49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	
51	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача-удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	
52	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача-удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	
54	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	
55	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	
56	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	
Баскетбол (27 ч)		
57	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола	
58	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола	
59	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение	

	мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола	
60	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	
61	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	
62	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	
63	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	
64	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	
65	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	
66	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	
67	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	
68	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	
69	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	
70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	
71	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	

72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра.	
73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра.	
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра.	
75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра.	
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра.	
77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра.	
78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.	
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра.	
80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра.	
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра.	
82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	
83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)		
84	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ.	

85	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ.	
86	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
87	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
88	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
89	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
90	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ.	
91	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ.	
92	Бег (2000 м). Спортивные игры	
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)		
93	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Инструктаж по ТБ	
94	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	
95	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	
96	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	
97	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)		
98	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
99	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
100	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
101	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
102	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Шакнере Юлия Владимировна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022