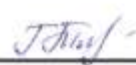
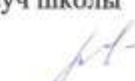


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Солоухинская основная школа»

«Согласовано» Руководитель МО  / Г.Ф. Тимербулатова Протокол № 1 от «25» 08 2017г.	«Согласовано» Завуч школы  / Борzych Л.М. « 26 » 08 2017г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Солоухинская основная школа»  / Сибгатулина Т.И. Приказ № 49 от «29» 08 2017г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу

физическая культура

основное общее образование

(базовый уровень)

8-9 классы

Составитель программы:
Зарипова Н.Г.,
учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № ____ от «__» ____ 2017г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 и 9 класса соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования и составлена на основании следующих **нормативно – правовых документов**:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ
- Приказ МОиН РФ от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015-2016 учебный год»;
- Постановление от 29 декабря 2010 г. №189 об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Примерная образовательная программа основного общего образования по физической культуре.
- Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011
- Образовательная программа школы
- Школьный учебный план на 2017-2018 учебный год.

Данная рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, двухчасовой Комплексной программы физического воспитания, 1-11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва: «Просвещение», 2011 год и программы третьего (дополнительного) часа физической культуры для 9 класса на основе Бадминтон

Цель: повышение физического развития учащихся и пропаганда здорового образа жизни, применяя дифференцированный подход и нетрадиционные формы обучения физической культуры.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.
3. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.
4. Формирование основ знаний и личной гигиены, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

5. Углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
10. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
11. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Решая эти задачи, ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Обучаю школьников творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. В процессе уроков определяю предрасположенность ученика к определенному виду спорта и содействую началу занятий им.

Каждый урок физической культуры — это звено системы уроков, проводимых в определенной последовательности и направленных на освоение конкретных разделов учебной программы, которые, в свою очередь, согласованы между собой. Каждый урок имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью вариативной части программного материала в 8 классе является то, что по согласованию с директором школы, с учетом возрастных интересов учащихся и условий школы, была выбрана программа на основе бадминтон.

Структура курса

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 8 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 1 года обучения составляет 105 часов. Из этого объема в программе выделяется на базовую часть 70 часов, на вариативную часть 35 часов.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
I	Базовая часть	70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкоатлетические упражнения	14
5	Лыжная подготовка	16
6	ОФП	11
II	Вариативная часть	35
1	Бадминтон	34

Отличительной особенностью вариативной части программного материала в 9 классе является то, что по согласованию с директором школы, с учетом возрастных интересов учащихся и условий школы, была выбрана программа на основе Бадминтон

Структура курса

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 9 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 1 года обучения составляет 102 часа. Из этого объема в программе выделяется на базовую часть 68 часов, на вариативную часть 34 часов.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
I	Базовая часть	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкоатлетические упражнения	14
5	Лыжная подготовка	16
6	ОФП	11
II	Вариативная часть	34
1	Бадминтон	34

Основные умения и навыки по предмету.

Знать и иметь представление:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Основы истории развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- Психо-функциональные особенности собственного организма;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта;
- Бег на результат 100 м;
- В равномерном темпе бегать до 15 мин (девочки), до 20 мин (мальчики);
- Прыгать в длину с 11-13 шагов разбега;
- Прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега;

В метаниях:

- на дальность метать малый мяч и мяч 150 г с 4-5 бросковых шагов;
- на меткость метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (12-14 м – девушки, 18 м – юноши) в горизонтальную и вертикальную цели;
- Броски и ловля набивного мяча (2 кг – девушки, 3 кг - юноши) из различных исходных положений с места и с шагов.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Два кувырки вперёд и назад, длинный кувырок;
- Стойка на руках (девушки со страховкой);
- Кувырок прыжком;
- Рондат;
- Переворот боком через одну руку;
- Кувырок вперед через стойку на руках (юноши);
- Силой стойка на голове (юноши);
- Вращение на 180 градусов (девушки);
- «Мост» через стойку на руках (девушки);
- Равновесие на одной ноге;
- Опорный прыжок: мальчики -прыжок согнув ноки (козел в длину, высота 115 см), девочки - прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
- Комбинацию из изученных элементов;

В спортивных играх:

- Баскетбол: стойки, перемещение, остановки, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой с сопротивлением; ведение мяча с сопротивлением; броски одной и двумя руками с пассивным противодействием, в прыжке; перехват мяча; тактика игры;
- Волейбол: передача мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча снизу, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, верхняя прямая подача в заданную часть площадки, прямой нападающий удар, тактика игры, игра по упрощенным правилам;
- Футбол: удары по летящему мячу, ведение мяча с сопротивлением, перехват мяча, удары по воротам, тактика свободного нападения, позиционное нападение, игра по упрощенным правилам.
- Настольный теннис: одиночная и парная игра.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

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

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

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.

Физическая подготовленность: должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

9 класс

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,8 и выше	5,5-5,1	4,7 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,4	4,9 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10, сек	9,0 и выше	8,7-8,3	8,0 и ниже	9,9 и выше	9,4-9,0	8,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1050 и ниже	1200-1300	1450 и выше	850 и ниже	1000-1150	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики);	2	6-7	9 и выше			
		На низкой перекладине из виса лежа (девочки)				5 и ниже	13-15	17 и выше

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,5 и выше	5,3-4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8-5,3	4,9 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10, сек	8,6 и выше	8,4-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175 и ниже	190-205	220 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1100 и ниже	1250-1350	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4 и ниже	8-10	12 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа (девочки)	3	7-8	10 и выше	5 и ниже	12-13	16 и выше

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способностью. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к не-

уверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний.

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

Противопоказания к занятиям спортом

1. Заболевания центральной и периферической нервной системы (в том числе эпилепсия и психические заболевания).
2. Заболевания мышечной системы, деформации костей, суставов, позвоночника.
3. Пороки сердца (врожденные и ревматические).
4. Гипертоническая болезнь.
5. Туберкулез.
6. Бронхиальная астма.
7. Заболевания почек, системы крови, эндокринной системы.
8. Болезни желудочно-кишечного тракта (подострые и хронические заболевания, сопровождающиеся снижением общего питания, анемией).
9. Высокие степени близорукости: более 6Д, а также, прогрессирующая дальнозоркость и близорукость.
10. Кожные и паразитические заболевания противопоказаны до излечения.

Сроки начала занятий после заболеваний

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Ангина | 2-4 недели после выздоровления |
| 2. Бронхит | 2-3 недели после выздоровления |
| 3. Остит острый | 2-4 недели после выздоровления |
| 4. ОРЗ | 1 неделя после выздоровления |
| 5. Пневмония | 1-2 месяца после выздоровления |
| 6. ГРИПП | 2-3 недели после выздоровления |
| 7. Острые инфекционные заболевания
(ветрянка, дифтерия и др.) | 1-2 месяца по разрешению врача |
| 8. Острые заболевания почек | 2 месяца по разрешению врача |
| 9. Гепатит инфекционный | 8-12 месяцев по разрешению врача |
| 10. Сотрясение головного мозга | 2 месяца и более |
| 11. Аппендицит после операции | 1-2 месяца |
| 12. Переломы | 1-3 месяца |

Список основной используемой литературы для педагогов

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классы, В.И. Лях, Москва «Просвещение». 2007 год.
2. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре, А.П. Матвеев, Москва, «Дрофа», 2006 год.
3. Гимнастика с методикой преподавания, Н.К. Меньшиков, Москва «Просвещение», 2005 год.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Москва, АСАДЕМА, 2004 год.
5. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе, 1-11 классы, Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, Москва «Дрофа», 2006 год.
6. Спортивные праздники круглый год, издательский центр «МарТ», Москва – Ростов – на - Дону, 2004 год.

Список основной используемой литературы для учащихся.

1. Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 классы», Москва «Просвещение», 2011 год.

В календарно-тематическом планировании записаны два часа в неделю из двухчасовой Комплексной программы физического воспитания, 1-11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич и каждый третий урок из программы третьего (дополнительного) часа физической культуры для 9 класса на основе Бадминтон.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Дата по плану	Дата по факту
	Легкая атлетика – 7 часов, баскетбол – 6 часов, ОФП – 5 часа, бадминтон – 9 часов.			
	Легкая атлетика – 7 часов, бадминтон – 3 часа.			
1	Совершенствовать технику высокого старта (30-40 м.)	Вводная инструкция. Техника безопасности на уроках л/а. Всевозможные варианты бега. Равномерный бег 8 мин.		
2	Разучить технику низкого старта до 30 метров.	Челночный бег. Контрольный норматив: подтягивание. Бег с ускорением. Эстафеты с бегом.		
3	Техника безопасности на занятии бадминтон.			
4	Закрепить технику низкого старта до 30 метров.	Бег из различных и.п. Равномерный бег 10 мин. Контрольный норматив: бег 30 м. Игра «Мельница».		
5	Совершенствовать технику прыжка в	Всевозможные прыжки и многоскоки. Кон-		

	длину с 9-11 шагов разбега.	трольный норматив: прыжок в длину с места. Равномерный бег 10 мин.		
6	Повторение различных способов хватки ракетки			
7	Разучить технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	Учет умений: прыжок в длину с разбега. Упражнения со скакалкой. Эстафеты с прыжками.		
8	Закрепить технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	Контрольный норматив: прыжки со скакалкой (1 мин). Прыжки на точность приземления, с поворотами. Игра «Точный расчет».		
9	Повторение различных способов хватки ракетки	Повторить разученные способы хватки ракетки.		
10	Совершенствовать технику метания теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов.	Всевозможные варианты бега. Контрольный норматив: гибкость. Метание теннисного мяча в цель.		
	ОФП – 5 часа, бадминтон – 3 часа.			
11	Развивать физическое качество «выносливость».	Контрольный норматив: бег 1000 м. Круговая тренировка.		
12	Стойки подачи при приеме игровые защитные	Повторить разученные шаги при приеме		
13	Развивать скоростные качества.	Бег из различных и.п. Скоростной бег. Контрольный норматив: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
14	Развивать скоростно-силовые способности.	Всевозможные упражнения с учетом времени. Контрольный норматив: поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Игра «Точно в цель».		
15	Стойки подачи при приеме игровые защитные	Правила технике безопасности во время игры.		
16	Развивать силовые и скоростно-силовые способности.	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Круговая тренировка.		
17	Развивать физическое качество «гибкость».	ОРУ в парах. Маховые упражнения. Упражнения на развитие гибкости в парах. Упражнения		

		на растяжку.		
18	Стойки подачи при приеме игровые защитные			
	Баскетбол – 6 часов, бадминтон– 3 часа.			
19	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с сопротивлением.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные варианты перемещений и остановок. Ведение мяча без сопротивления. Эстафеты с мячом.		
20	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением.	Бег с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча разными способами. Игра «10 передач».		
21	Стойки подачи при приеме игровые защитные			
22	Совершенствовать броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением.	Перемещения и остановки. Ловля и передачи мяча. Броски мяча без сопротивления. Игра «10 передач».		
23	Совершенствовать технику перехвата мяча.	Челночный бег. Игра «Гонка мячей по кругу». Учет умений: броски мяча в движении.		
24	Стойки подачи при приеме игровые защитные	Правила техники безопасности во время занятий функциональным бадминтон. Упражнения для развития силы всех групп		
25	Разучить комбинации из изученных элементов.	Разнообразные варианты бега. Эстафеты с элементами баскетбола. Учет умений: перехват мяча.		
26	Совершенствовать тактические действия.	Игра по упрощенным правилам.		
27	Повторение удара открытой закрытой стороной ракетки.	Упражнения для развития силы всех групп мышц.		
	Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов, ОФП – 2 часа, бадминтон – 7 часов.			
	Гимнастика – 12 часов, бадминтон – 6 часов.			
28	Развивать физическое качество «гиб-	Техника безопасности на уроках гимнастики.		

(1)	кость».	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Кувырки.		
29 (2)	Совершенствовать технику длинного кувырка.	ОРУ в парах. Кувырки вперед и назад. Переворот боком на двух и одной руках.		
30 (3)	Повторение удара открытой закрытой стороной ракетки.	Повторить удары.		
31 (4)	Разучить технику рондата.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево в движении. Учет умений: длинный кувырок. Переворот боком.		
32 (5)	Разучить технику кувырка прыжком.	ОРУ с предметами. Кувырки вперед и назад. Стойка на руках. Переворот боком. Рондат.		
33 (6)	Повторение удара открытой закрытой стороной ракетки.			
34 (7)	Закрепить технику кувырка прыжком.	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Учет умений: переворот боком. Кувырки вперед и назад. Маховые упражнения.		
35 (8)	Разучить технику: мальчики – кувырок вперед из стойки на руках, девочки – «мост» через стойку на руках.	ОРУ в движении. Кувырок прыжком. Стойка на руках. Упражнения на развитие гибкости. «Мост» из положения лежа и стоя.		
36 (9)	Повторение удара открытой закрытой стороной ракетки.	Повторить все ранее изученные элементы		
37 (10)	Закрепить технику: мальчики – кувырок вперед из стойки на руках, девочки – «мост» через стойку на руках.	ОРУ со скакалкой. Кувырок прыжком. Стойка на руках. Упражнения на развитие гибкости. Учет умений: «мост» из положения лежа и стоя.		
38 (11)	Разучить комбинацию из изученных элементов.	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Повторить упражнения входящие в комбинацию.		
39 (12)	Передвижение на площадке вперед назад приставной скрестной	Повторить все ранее изученные элементы Закрепить .		
40 (13)	Закрепить комбинацию из изученных элементов.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повторить упражнения входящие в комбинацию.		
41	Совершенствовать комбинацию из изу-	ОРУ с мячом. Учет умений: акробатическая		

(14)	ченных элементов.	комбинация. Маховые упражнения.		
42 (15)	Передвижение на площадке вперед назад приставной скрестной	Повторить все ранее изученные элементы		
43 (16)	Разучить технику опорного прыжка: мальчики – согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 °(конь в ширину, высота 110 см).	ОРУ в парах. Различные висы. Прыжковые упражнения. Опорный прыжок. Равновесие.		
44 (17)	Закрепить технику опорного прыжка: мальчики – согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 °(конь в ширину, высота 110 см).	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по канату. Упражнения на растяжку.		
45 (18)	Передвижение на площадке вперед назад приставной скрестной			
	ОФП – 2 часа, бадминтон– 1 часа.			
46 (19)	Способствовать развитию силовых способностей.	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений на все группы мышц.		
47 (20)	Способствовать развитию координации движений.	ОРУ в движении. Упражнения с предметами. Танцевальные упражнения. Эстафеты с предметами.		
48 (21)	Передвижение на площадке вперед назад приставной скрестной			
	Лыжная подготовка – 16 часов, ОФП – 4 часа, бадминтон– 10 часов.			
	Лыжная подготовка – 16 часов, бадминтон – 8 часов.			
49 (1)	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника безопасности на уроках. ОРУ на месте. Повороты переступанием на месте и в движении.		
50 (2)	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.	Прохождение на лыжах 3 км. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.		

51 (3)	Передвижение на площадке вперед назад приставной скрестной	Повторить все ранее изученные вперед назад элементы		
52 (4)	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	ОРУ в движении. Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход.		
53 (5)	Совершенствовать технику двухшажного конькового хода.	Прохождение на лыжах классическими ходами 3,5 км. Полуконьковый ход.		
54 (6)	Передвижение на площадке вперед назад приставной скрестной	Повторить все ранее изученные шаги. Разучить .		
55 (7)	Разучить технику одношажного конькового хода.	ОРУ на месте. Полуконьковый ход. Двухшажный коньковый ход.		
56 (8)	Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении.	Учет умений: классические ходы. Торможение «плугом». Прохождение на лыжах 3,5 км.		
57 (9)	Игры в парах по упрощенным правилам игры	Повторить все ранее изученные игры		
58 (10)	Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин.	ОРУ в движении. Спуски в средней и высокой стойке. Прохождение на лыжах 3,5 км классическими ходами.		
59 (11)	Закрепить технику одношажного конькового хода.	Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Эстафеты.		
60 (12)	Игры в парах по упрощенным правилам игры	Закрепить разученную связку. Игр		
61 (13)	Разучить технику торможения упором.	ОРУ на месте. Торможение «плугом». Учет умений: спуски в низкой стойке.		
62 (14)	Совершенствовать технику двухшажного конькового хода.	Прохождение на лыжах классическими ходами 4 км. Полуконьковый ход. Одношажный коньковый ход.		
63 (15)	Игры в парах по упрощенным правилам игры	Повторить все ранее изученные элементы		
64 (16)	Совершенствовать технику классических ходов.	ОРУ на месте. Преодоление бугров и впадин. Прохождение на лыжах классическими ходами 4 км.		

65 (17)	Совершенствовать технику торможения упором.	Учет умений: торможение упором. Повороты переступанием в движении. Эстафеты.		
66 (18)	Игры в парах по упрощенным правилам игры	Закрепить разученную связку.		
67 (19)	Разучить технику поворотов плугом.	ОРУ в движении. Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин.		
68 (20)	Совершенствовать технику двухшажного конькового хода.	Учет умений: двухшажный коньковый ход. Прохождение на лыжах классическими ходами 4 км.		
69 (21)	Игры в парах по упрощенным правилам игры	Повторить ранее изученные элементы.цц		
70 (22)	Совершенствовать технику одношажного конькового хода.	ОРУ на месте. Учет умений: одношажный коньковый ход. Поворот «плугом».		
71 (23)	Совершенствовать технику спусков в высокой, средней и низкой стойке.	Прохождение на лыжах 4 км. Эстафеты и игры с применением спусков.		
72 (24)	Короткий удар с задней линии площадки			
	ОФП – 4 часа, бадминтон– 2 часа.			
73 (25)	Развивать физическое качество «выносливость»	ОРУ в движении. Круговая тренировка. Бег в равномерном темпе 10 минут.		
74 (26)	Развивать силовые способности.	ОРУ в движении. Комплекс упражнений силового характера на все группы мышц.		
75 (27)	Короткий удар с задней линии площадки			
76 (28)	Развивать скоростные качества.	ОРУ на месте. Всевозможные эстафеты. Пробегание коротких отрезков.		
77 (29)	Развивать скоростно-силовые качества.	ОРУ на месте. Всевозможные прыжковые упражнения. Игра «Десять передач».		
78 (30)	Короткий удар с задней линии площадки	Упражнения для развития силы всех групп		
	Волейбол – 5 часов, легкая атлетика – 7 часов, футбол – 4 часа, бадминтон– 8 часов.			

	Волейбол – 5 часов, бадминтон– 2 часа.			
79 (1)	Разучить верхнюю прямую подачу, прием подачи.	Техника безопасности на уроках волейбола. Варианты техники перемещений. Упражнения в двойках, тройках.		
80 (2)	Совершенствовать технику передачи на собой.+	Верхняя прямая подача, прием подачи. Жонглирование. Контрольный норматив: подтягивание.		
81 (3)	Короткий удар с задней линии площадки	Повторить все ранее изученные шаги. Удары ракеткой		
82 (4)	Совершенствовать технику прямого нападающего удара.	Учет умений: передача над собой. Упражнения во встречных колоннах. Верхняя прямая подача.		
83 (5)	Совершенствовать тактику позиционного нападения.	Групповые упражнения с приемами и передачами мяча. Прямой нападающий удар. Контрольный норматив: гибкость.		
84 (6)	Атакующий удар Смеш	Закрепить разученные удары		
85 (7)	Совершенствовать изученные элементы в игре по упрощенным правилам	Учет умений: прямой нападающий удар. Учебная игра.		
	Легкая атлетика – 7 часов, фитнес – 4 часа.			
86 (8)	Совершенствовать технику прыжка в длину с 9-11 шагом разбега.	Техника безопасности на уроках л/а. Прыжки на точность приземления, в зоны. Контрольный норматив: прыжок в длину с места.		
87 (9)	Атакующий удар Смеш	Повторить все ранее изученные элементы		
88 (10)	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	Учет умений: прыжок в длину с разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.		
89 (11)	Совершенствовать технику метания теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов.	Всевозможные варианты бега. Метание малого мяча в цель. Контрольный норматив: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
90	Атакующий удар Смеш	Повторить ранее изученные элементы		

(12)				
91 (13)	Совершенствовать технику бросков набивного мяча разными способами с шага, с 2-х, 3-х шагов.	Учет умений: метание малого мяча на дальность. Старты из различных и.п. Равномерный бег 6 мин.		
92 (14)	Совершенствовать технику спринтерского бега.	Контрольный норматив: прыжки со скакалкой 1 мин. Челночный бег. Бег с ускорениями 70 м. Равномерный бег 8 мин.		
93 (15)	Учебно-тренировочные игры по правилам	Повторить ранее изученные элементы		
94 (16)	Совершенствовать технику низкого старта до 30 м.	Всевозможные варианты бега. Контрольный норматив: бег 30 метров. Равномерный бег 10 мин.		
95 (17)	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.	Контрольный норматив: бег 1000 метров. Бег с ускорениями. Финиширование.		
96 (18)	Учебно-тренировочные игры по правилам	Повторить ранее изученные элементы		
	Футбол – 4 часа, бадминтон – 2 часа.			
97 (19)	Разучить технику ударов по мячу внешней частью подъема, носком.	Отбор мяча. Остановка мяча. Ведение мяча различными способами.		
98 (20)	Разучить тактику свободного нападения, позиционное нападение.	Передачи мяча. Удары по мячу в створ ворот. Обманные движения.		
99 (21)	Учебный норматив по технике			
100 (22)	Совершенствовать технику перехвата мяча.	Зонная и персональная защита. Позиционное нападение. Удары по мячу в створ ворот разными способами.		
101 (23)	Разучить комбинации из изученных элементов.	Ведение мяча с сопротивлением. Групповые упражнения. Учебная игра.		
102 (24)	Подведение итогов года			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9 класса.

№ п/п	Тема урока	Содержание	Дата по плану	Дата по факту
	Легкая атлетика – 7 часов, ОФП – 5 часа, баскетбол – 6 часов, бадминтон – 9 часов.			
	Легкая атлетика – 7 часов, бадминтон – 3 часа.			
1	Совершенствовать технику низкого старта (30 м.)	Вводная инструкция. Техника безопасности на уроках л/а. Всевозможные варианты бега. Старты из различных и.п.		
2	Совершенствовать технику низкого старта (30 м.)	Челночный бег. Равномерный бег 8 мин. Контрольный норматив: подтягивание. Бег с ускорением.		
3	Техника безопасности на занятии бадминтон.	Правила по технике безопасности во время занятий бадминтон.		
4	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Упражнения со скакалкой. Равномерный бег 10 мин. Контрольный норматив: бег 30 м.		
5	Разучить технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	Старты из различных и.п. Прыжки на точность приземления. Тройной прыжок с места. Эстафеты.		
6	Повторение правил. Типичные ошибки	Совершенствование техники «Смэш»		
7	Закрепить технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Равномерный бег 12 мин.		
8	Совершенствовать метание в цель малого мяча с расстояния 12-18 шагов.	Всевозможные варианты бега. Учет умений: прыжок в длину с разбега. Эстафеты с набивным мячом.		
9	Совершенствование техники Смеш	Повторить удары.		
10	Совершенствовать технику мета-	Контрольный норматив: сгибание и разгибание рук		

	ния теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов.	в упоре лежа. Метание теннисного мяча в цель.		
	ОФП – 5 часа, бадминтон– 3 часа.			
11	Развивать физическое качество «выносливость».	Контрольный норматив: бег 1000 м. Круговая тренировка.		
12	Совершенствование техники Смеш	Зачет.		
13	Развивать скоростные качества.	Контрольный норматив: прыжки со скакалкой (1 мин). Бег с ускорениями. Старты из различных и.п.		
14	Развивать скоростно-силовые способности.	Контрольный норматив: поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Всевозможные прыжки. Игра «Точно в цель».		
15	Совершенствование техники Смеш	Правила техники безопасности во время занятий .		
16	Развивать силовые и скоростно-силовые способности.	Строевые упражнения. Круговая тренировка.		
17	Развивать физическое качество «гибкость».	ОРУ в парах. Маховые упражнения. Упражнения на развитие гибкости в парах. Упражнения на растяжку.		
18	Совершенствование техники Смеш	Передвижение держ .ракетки.		
	Баскетбол – 6 часов ,бадминтон – 3 часа.			
19	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Всевозможные варианты бега, перемещения и остановки. Контрольный норматив: гибкость.		
20	Совершенствовать броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением.	Бег с ускорениями. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		
21	Совершенствование техники Смеш	Повторить удары по диагонали.		
22	Разучить технику бросков одной и двумя руками в прыжке.	Беговые упражнения. Учет умений: броски мяча с места. Комбинации из изученных элементы.		
23	Закрепить технику бросков одной и	Ловля и передачи мяча. Перехват мяча. Ведение		

	двумя руками в прыжке.	мяча с сопротивлением.		
24	. Совершенствование техники «Смеш»	Правила техники безопасности во время занятий.		
25	Разучить комбинации из изученных элементов.	Упражнения с мячом. Челночный бег. Учет умений: броски мяча в прыжке. Игра по упрощенным правилам.		
26	Совершенствовать тактические действия.	Игра по правилам.		
27	Совершенствование техники «Смеш»	Разучить комплекс упражнений .		
	Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов, ОФП – 2 часа, бадминтон – 7 часов.			
	Гимнастика – 12 часов, Бадминтон – 6 часов.			
28 (1)	Развивать физическое качество «гибкость».	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости.		
29 (2)	Совершенствовать технику кувырка прыжком.	ОРУ в парах. Стойка на руках. Кувырки вперед и назад в разных сочетаниях. Равновесие.		
30 (3)	Блокирующие удары в средней зоне	Закрепить		
31 (4)	Совершенствовать технику переворота боком, рондада.	ОРУ в движении. Повороты направо и налево в движении. Учет умений: кувырок прыжком. Маховые упражнения.		
32 (5)	Совершенствовать технику: мальчики – кувырок вперед из стойки на руках, девочки – «мост» через стойку на руках.	ОРУ в парах. Переход с шага на месте на ходьбу на месте. Длинный кувырок. Стойка на руках. Учет умений: рондад.		
33 (6)	Блокирующие удары в средней зоне	Повторить. Зачет		
34	Разучить технику: мальчики –	ОРУ в движении. Мальчики – кувырок вперед из		

(7)	стойка на голове и руках силой, девочки – вращение на 180° на 1 ноге	стойки на руках, девочки – «мост» через стойку на руках. Упражнения на развитие силы.		
35 (8)	Закрепить технику: мальчики – стойка на голове и руках силой, девочки – вращение на 180° на одной ноге.	Повороты направо, налево, кругом в движении. Висы и упоры. Кувырки в разных сочетаниях. Переворот боком. Маховые упражнения.		
36 (9)	Блокирующие удары в средней зоне	Повторить изученные элементы.		
37 (10)	Разучить комбинацию из изученных элементов.	ОРУ в парах. Учет умений: мальчики – кувырок вперед из стойки на руках, девочки – «мост» через стойку на руках. Равновесие.		
38 (11)	Закрепить комбинацию из изученных элементов.	Строевые упражнения. Повторить элементы комбинации по отдельности. Упражнения на развитие гибкости.		
39 (12)	Короткие атакующие с задней линии площадки	Повторить изученные элементы.		
40 (13)	Совершенствовать комбинацию из изученных элементов.	Различные перестроения. ОРУ в движении. Учет умений: акробатическая комбинация.		
41 (14)	Совершенствовать технику опорного прыжка: мальчики – согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 °(конь в ширину, высота 110 см).	ОРУ с мячом. Прыжковые упражнения. Вскок и соскоки. Маховые упражнения. Опорный прыжок.		
42 (15)	Короткие атакующие с задней линии площадки	Повторить изученные.		
43 (16)	Совершенствовать технику опорного прыжка: мальчики – согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 °(конь в ширину, высота 110 см).	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Учет умений: опорный прыжок: мальчики – согнув ноги, девочки - прыжок боком с поворотом на 90 °. Различные висы и упоры.		

44 (17)	Совершенствовать комбинации из изученных элементов висов и упоров.	ОРУ с обручем. Лазание по канату. Равновесие. Эстафеты с элементами акробатики.		
45 (18)	Короткие атакующие с задней линии площадки			
	ОФП – 2 часа, Бадминтон – 1 часа.			
46 (19)	Способствовать развитию гибкости.	ОРУ в парах. Маховые упражнения. Упражнения на развитие гибкости в парах. Упражнения на растяжку.		
47 (20)	Способствовать развитию координации движений.	ОРУ в движении. Упражнения с предметами. Танцевальные упражнения. Эстафеты с предметами.		
48 (21)	.Тактика одиночной игры	.		
	Лыжная подготовка – 16 часов, ОФП – 4 часа,- Бадминтон – 10 часов.			
	Лыжная подготовка – 16 часов бадминтон – 8 часов.			
49 (1)	Совершенствовать технику одновременных классических ходов.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ходы. Прохождение дистанции (2км.-д., 3км.-м.)		
50 (2)	Совершенствовать технику попеременного двухшажного классического хода.	Повороты на месте. Торможение «плугом». Эстафеты на лыжах.		
51 (3)	. Тактика одиночной игры	.		
52 (4)	Разучить технику перехода с хода на ход.	Учет умений: одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.		
53 (5)	Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении.	Прохождение дистанции (3км.-д., 5км.-м.). Игра «Пятнашки на лыжах»		
54	Тактика одиночной игры.	Учет умений		

(6)				
55 (7)	Закрепить технику перехода с хода на ход.	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах.		
56 (8)	Совершенствовать технику спусков в разных стойках.	Преодоление дистанции 4 км. Торможение «плугом».		
57 (9)	Тактика одиночной игры			
58 (10)	Разучить технику преодоления контруклонов.	Учет умений: попеременный двухшажный классический ход. Преодоление дистанции 4 км.		
59 (11)	Совершенствовать технику одношажного конькового хода.	Спуски в разных стойках. Одновременный одношажный коньковый ход.		
60 (12)	Чередование высоких атакующих на задней линии площадки			
61 (13)	Закрепить технику преодоления контруклонов.	Одновременный одношажный коньковый ход. Учет умений: повороты переступанием в движении.		
62 (14)	Совершенствовать технику двухшажного конькового хода.	Преодоление дистанции классическими ходами 4 км. Спуски с торможением.		
63 (15)	СФП	Учет умений.		
64 (16)	Разучить технику спусков с поворотами.	Спуски в разных стойках. Эстафеты на лыжах. Двухшажный коньковый ход.		
65 (17)	Совершенствовать технику торможения упором.	Торможение «плугом». Учет умений: переход с хода на ход (классические ходы).		
66 (18)	Тактика одиночной игры	.		
67 (19)	Закрепить технику спусков с поворотами.	Преодоление дистанции коньковыми ходами (3 км). Торможение упором.		
68 (20)	Совершенствовать технику двухшажного конькового хода.	Учет умений: двухшажный коньковый ход. Пятнашки на лыжах.		
69 (21)	Чередование высоких атакующих на задней линии площадки			

70 (22)	Совершенствовать технику одношажного конькового хода.	Учет умений: одновременный коньковых ход. Повороты переступанием в движении.		
71 (23)	Совершенствовать технику спусков с поворотами.	Преодоление дистанции коньковыми ходами (4 км). Учет умений: спуски с поворотами.		
72 (24)	Чередование высоких атакующих на задней линии площадки			
	ОФП – 4 часа, бадминтон– 2 часа.			
73 (25)	Развивать физическое качество «выносливость»	Круговая тренировка.		
74 (26)	Развивать силовые способности.	Силовые упражнения на все группы мышц.		
75 (27)	Чередование высоких атакующих на задней линии площадки	.		
76 (28)	Развивать скоростные качества.	Бег с ускорением. Упражнения с макс. скоростью. Эстафеты.		
77 (29)	Развивать скоростно-силовые качества.	Всевозможные прыжковые упражнения. Упражнения силового характера с учетом времени.		
78 (30)	. Чередование высоких атакующих на задней линии площадки			
	Волейбол – 5 часов, легкая атлетика – 7 часов, футбол – 4 часа, бадминтон– 8 часов.			
	Волейбол – 5 часов ,бадминтон– 2 часа.			
79 (1)	Совершенствовать верхнюю прямую и нижнюю прямую подачи, прием подачи.	Техника безопасности на уроках волейбола. Варианты техники перемещений. Прием и передача мяча. Подача мяча в разные зоны. Жонглирование.		
80 (2)	Разучить технику передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Учет умений: верхняя прямая подача. Упражнения в двойках, тройках. Упражнения на развитие гибкости.		
81 (3)	Выполнение ударов по диагонали			

82 (4)	Совершенствовать технику прямого нападающего удара.	Учет умений: прием и передача мяча. Упражнения во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Контрольный норматив: гибкость.		
83 (5)	Разучить технику передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	Групповые упражнения с приемами и передачами мяча. Блокирование одним и двумя игроками. Учебная игра.		
84 (6)	Выполнение ударов по диагонали			
85 (7)	Совершенствовать изученные элементы в игре по упрощенным правилам.	Повторить изученные элементы волейбола. Контрольный норматив: подтягивание.		
	Легкая атлетика – 7 часов, бадминтон – 4 часа.			
86 (8)	Совершенствовать технику прыжка в длину с 11-13 шагом разбега.	Техника безопасности на уроках л/а. Повороты кругом в движении. Всевозможные прыжки и многоскоки. Контрольный норматив: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
87 (9)	Выполнение ударов по диагонали			
88 (10)	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	Учет умений: прыжок в длину с 13-15 шагом разбега. Прыжки через препятствия.		
89 (11)	Совершенствовать технику метания теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов.	Учет умений: прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча в цель.		
90 (12)	Тактика парной игры			
91 (13)	Совершенствовать технику бросков набивного мяча разными способами с шага, с 2-х, 3-х шагов.	Метание теннисного мяча на дальность. Челночный бег. Контрольный норматив: поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.)		
92 (14)	Совершенствовать технику спринтерского бега.	Учет умений: метание мяча. Всевозможные варианты бега. Бег в равномерном темпе 15 мин.		
93	Тактика парной игры			

(15)				
94 (16)	Совершенствовать технику низкого старта до 30 м.	Старты из различных и.п. Челночный бег. Контрольный норматив: бег 30 м. Бег в переменном темпе 15 мин.		
95 (17)	Совершенствовать технику спринтерского бега.	Всевозможные варианты бега. Бег на результат (100 м). Контрольный норматив 1000 м.		
96 (18)	Тактика парной игры			
	Футбол – 4 часа, бадминтон – 2 часа.			
97 (19)	Разучить технику ударов по летящему мячу в футболе.	Остановка мяча. Отбор мяча. Обманные движения. Контрольный норматив: прыжок в длину с места.		
98 (20)	Совершенствовать тактику свободного нападения, позиционное нападение.	Удары по мячу в створ ворот. Отбор мяча. Зонная и персональная защита. Контрольный норматив: прыжки со скакалкой (1 мин.).		
99 (21)	Учебно-тренировочные игры по правилам			
100 (22)	Совершенствовать технику перехвата мяча, ударов по воротам.	Учебная игра – применение различных методов ведения борьбы.		
101 (23)	Совершенствовать комбинации из изученных элементов в игре.	Двусторонняя игра.		
102 (24)	Норматив по технике выполнения	Подведение итогов года		