

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский**

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания методической кафедры
гуманитарного, художественно-
эстетического и оздоровительного цикла
МБОУ СОШ № 3
от 30.08.21 г. № 2

 секретарь МО Храмченкова Ю.Г.
Подпись

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Яценко Н.А.

подпись

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 _____

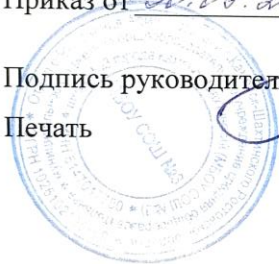
Приказ от 30.08.2021

№ 246

Подпись руководителя _____

И.А.Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 9 класс

Учитель: **Басакина Анастасия Евгеньевна**

на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, для 9 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе Федерального государственного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха, А.А Зданевичи требований к результатам общего образования.

Данная учебная программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура В.И.Ляха, А.А Зданевич.

М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.по ред. М.Я.Виленского
М.:Просвещение,2013

4.Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы

Срок реализации учебной программы 1 год.

Цели физического воспитания учащихся 9-х классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятному воздействию внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

Задачи учебного предмета :

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе здоровья;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия

своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической .

На преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю.

Сроки реализации программы: 01.09-25.05 - 2021-2022 учебный год.

Учебно-методические пособия используемые для достижения планируемых результатов.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 9-х классов. – М.: Просвещение, 2013.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

. В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты воспитание российской гражданской идентичности:

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

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных

компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами 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.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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; проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий; приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

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

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка 38 часов.

Низкий старт. Бег до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м. Бег на результат 100 м. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Метание в цель на дальность девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений,

Спортивные игры 45 часов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Гимнастика 18 часов.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Мальчики: с гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами

Девочки: с обручами.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь;

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Мальчики: прыжоксогнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)

Девочки: прыжокбокком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)

Мальчики: кувырокназад в упор стояноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове ируках

Девочки: мост и поворот в упорстоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Лёгкая атлетика	20
1.2	Кроссовая подготовка	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Спортивные игры (волейбол)	11
1.5	Баскетбол	29
	Итого:	99

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ раздела и темы урока	Тема	Кол- во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт	
Легкая атлетика(12ч)						
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	02.09.21		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	04.09.21		
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	06.09.21		
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	09.09.21		
5.	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	11.09.21		
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	13.09.21		
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	16.09.21		
8.	1.8	Метание мяча. Игры.	1	18.09.21		
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	20.09.21		
10.	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	23.09.21		
11.	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	25.09.21		
12.	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	27.09.21		
Кроссовая подготовка(12ч)						
13.	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	30.09.21		
14.	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	02.10.21		
15.	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	04.10.21		
16.	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	07.10.21		
17.	2.5	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	09.10.21		
18.	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	11.10.21		
19.	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	14.10.21		
20.	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	16.10.21		
21.	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	18.10.21		
22.	2.10	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	21.10.21		
23.	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	23.10.21		
24.	2.12	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	25.10.21		
25.	2.13	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	28.10.21		
Гимнастика с элементами акробатики (18ч)						
26.		«Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей..»	1	08.11.20		
27.		«Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей»	1	11.11.20		
28.		«Подъем силой в упор, передвижение в	1	13.11.20		

		висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей»				
29.		«Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей»	1	15.11.20		
30.		«Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Контроль «Подтягивание»	1	18.11.20		
31.		Контроль «Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей»	1	20.11.20		
32.		«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»	1	22.11.20		
33.		«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Контроль «Пресс»	1	25.11.20		
34.		«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»	1	27.11.20		
35.		«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»Контроль «Многоскоки»	1	29.11.20		
36.		«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»	1	02.12.20		
37.		Контроль ««Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»	1	04.12.20		
38.		«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Контроль «Прыжки через скакалку»	1	06.12.20		
39.		«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	09.12.20		
40.		«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Контроль «Сгибание рук в упоре лежа»	1	11.12.20		
41.		«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	13.12.20		

42.		«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).»Контроль метание набивного мяча	1	16.12.20		
43.		«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	18.12.20		
		Волейбол(11ч)				
44.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1	20.12.20		
45.		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	23.12.20		
46.		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам	1	25.12.20		
47.		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	27.12.20		
48.		Игра в нападение через 3-ю зону Игра по упрощенным правилам	1	30.12.20		
49.		Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	13.01.21		
50.		Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	15.01.21		
51.		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	17.01.21		
52.		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	20.01.21		
53.		Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	22.01.21		
54.		Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Игра в нападение	1	24.01.21		

		через 4-ю зону. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
		Баскетбол(29ч)				
55.		Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	27.01.21		
56.		Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	29.01.21		
57.		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Контрольная работа Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	1	31.01.21		
58.		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	03.02.21		
59.		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	05.02.21		
60.		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	07.02.21		
61.		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	10.02.21		
62.		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	12.02.21		
63.		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	14.02.21		
64.		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	17.02.21		
65.		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	19.02.21		
66.		Игра в нападение через 3-ю зону Игра по упрощенным правилам	1	21.02.21		
67.		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	24.02.21		

68.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест Учебная игра.	1	26.02.21		
69.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	28.02.21		
70.	Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	1	03.03.22		
71.	Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	1	05.03.21		
72.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Учебная игра.	1	07.03.21		
73.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Учебная игра	1	10.03.21		
74.	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра	1	12.03.21		
75.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1	14.03.21		
76.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3).	1	17.03.21		
77.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3	1	19.03.21		
78.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3).	1	21.03.21		
79.	Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	1	24.03.21		
80.	Контроль техники штрафного броска. Нападение быстрым прорывом.	1	26.03.21		
81.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Контрольная работа «Правила и судейство игры в баскетбол». Учебная игра.	1	07.04.21		
82.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	09.04.21		
83.	Бросок мяча одной рукой от плеча с	1	11.04.21		

		места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.				
		Кроссовая подготовка (9ч)				
84.		Тема урока Равномерный бег (11мин). Спортивная игра «Лепта».	1	14.04.21		
85.		Тема урока Равномерный бег (12 мин). Спортивная игра «Лепта».	1	16.04.21		
86.		Тема урока Равномерный бег (13 мин). Спортивная игра «Лепта».	1	18.04.21		
87.		Тема урока Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Лепта».	1	21.04.21		
88.		Тема урока Равномерный бег (16 мин). Спортивная игра «Лепта».	1	23.04.21		
89.		Тема урока Равномерный бег (17мин). Спортивная игра «Лепта».	1	25.04.21		
90.		Тема урока Равномерный бег (18 мин. Спортивная игра «Лепта».	1	28.04.21		
91.		Тема урока Равномерный бег (18 мин Спортивная игра «Лепта».	1	30.04.21		
92.		Тема урока Контроль Равномерный бег 2 км Спортивная игра «Лепта».	1	05.05.21		
		Легкая атлетика (9ч)				
93.		Тест Бег (30м) Игра «Знамя»	1	07.05.21		
94.		Тест Сгибание рук в упоре лежа. Игра «Знамя»	1	12.05.21		
95.		Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя»	1	14.05.21		
96.		Контроль Техника высокого старта Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(40–50- м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки	1	16.05.21		
97.		Контроль Бег на результат (60 м). игра « Лепта»	1	19.05.21		
98.		Контроль Метание мяча на дальность Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки).. игра « Лепта»	1	21.05.21		
99.		Контроль Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Бег 200 м игра « Лепта»	1	23.05.21		
		Итого: 99 часов				

С учетом выходных и праздничных дней _____ часов

Пропикувано и скреплено печатно
лист 87



директор МБОУ СОШ №3
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023