

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методической комиссии  
гуманитарного, художественно-  
эстетического и оздоровительного цикла

МБОУ СОШ №3

от 31.08.2022г. №1

 секретаря МО Забурыскин Д.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителя директора по УР



Ясько Н.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3 

Приказ от 31.08.2022

№222/К

Подпись руководителя



Н.А. Ясько

Печать



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 9 класс

Учитель: Басакитц Анастасия Евгеньевна

на 2022-2023 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: 01.09.2022-31.05.2023 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.

### **Планируемы 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.**

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.**

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.

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	23
1.2	Кроссовая подготовка	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Спортивные игры (волейбол)	11
1.5	Баскетбол	29
	Итого:	102

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ раздела и темы урока	Тема	Кол- во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт	
<b>Легкая атлетика(12ч)</b>						
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	03.09.22		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	06.09.22		
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	07.09.22		
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	10.09.22		
5.	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	13.09.22		
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	14.09.22		
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	17.09.22		
8.	1.8	Метание мяча. Игры.	1	20.09.22		
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	21.09.22		
10.	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	24.09.22		
11.	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	27.09.22		
12.	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	28.09.22		
<b>Кроссовая подготовка(12ч)</b>						
13.	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	01.10.22		
14.	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	04.10.22		
15.	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	05.10.22		
16.	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	08.10.22		
17.	2.5	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	11.10.22		
18.	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	12.10.22		
19.	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	15.10.22		
20.	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	18.10.22		
21.	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	19.10.22		
22.	2.10	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	22.10.22		
23.	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	25.10.22		
24.	2.12	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	26.10.22		
25.	2.13	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	08.11.22		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18ч)</b>						
26.	3.1	«Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей..»	1	09.11.22		
27.	3.2	«Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей»	1	12.11.22		
28.	3.3	«Подъем силой в упор, передвижение в	1	15.11.22		

		висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей»				
29.	3.4	«Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей»	1	16.11.22		
30.	3.5	«Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Контроль «Подтягивание»	1	19.11.22		
31.	3.6	Контроль «Подъем силой в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей»	1	22.11.22		
32.	3.7	«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»	1	23.11.22		
33.	3.8	«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Контроль «Пресс»	1	26.11.22		
34.	3.9	«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»	1	29.11.22		
35.	3.10	«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»Контроль «Многоскоки»	1	30.11.22		
36.	3.11	«Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»	1	03.12.22		
37.	3.12	Контроль ««Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)» Развитие скоростно-силовых способностей»	1	06.12.22		
38.	3.13	«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Контроль «Прыжки через скакалку»	1	07.12.22		
39.	3.14	«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	10.12.22		
40.	3.15	«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Контроль «Сгибание рук в упоре лежа»	1	13.12.22		
41.	3.16	«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	14.12.22		

42.	3.17	«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).»Контроль метание набивного мяча	1	17.12.22		
43.	3.18	«Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).»	1	20.12.22		
		<b>Волейбол(11ч)</b>				
44.	4.1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1	21.12.22		
45.	4.2	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	24.12.22		
46.	4.3	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	27.12.22		
47.	4.4	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	28.12.22		
48.	4.5	Игра в нападение через 3-ю зону Игра по упрощенным правилам	1	10.01.23		
49.	4.6	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	11.01.23		
50.	4.7	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	14.01.23		
51.	4.8	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	17.01.23		
52.	4.9	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	18.01.23		
53.	4.10	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	21.01.23		
54.	4.11	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Игра в нападение	1	24.01.23		



		через 4-ю зону. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
		<b>Баскетбол(29ч)</b>				
55.	5.1	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	25.01.23		
56.	5.2	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	28.01.23		
57.	5.3	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	31.01.23		
58.	5.4	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	01.02.23		
59.	5.5	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	04.02.23		
60.	5.6	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	07.02.23		
61.	5.7	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	08.02.23		
62.	5.8	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	11.02.23		
63.	5.9	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	14.02.23		
64.	5.10	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	15.02.23		
65.	5.11	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	18.02.23		
66.	5.12	Игра в нападение через 3-ю зону Игра по упрощенным правилам	1	21.02.23		
67.	5.13	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	22.02.23		

68.	5.14	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест Учебная игра.	1	25.02.23		
69.	5.15	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	28.02.23		
70.	5.16	Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	1	01.03.23		
71.	5.17	Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	1	04.03.23		
72.	5.18	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Учебная игра.	1	07.03.23		
73.	5.19	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Учебная игра	1	11.03.23		
74.	5.20	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра	1	14.03.23		
75.	5.21	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1	15.03.23		
76.	5.22	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	18.03.23		
77.	5.23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3	1	01.04.23		
78.	5.24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3).	1	04.04.23		
79.	5.25	Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	1	05.04.23		
80.	5.26	Контроль техники штрафного броска. Нападение быстрым прорывом.	1	08.04.23		
81.	5.27	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Контрольная работа «Правила и судейство игры в баскетбол». Учебная игра.	1	11.04.23		
82.	5.28	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	12.04.23		
83.	5.29	Бросок мяча одной рукой от плеча с	1	15.04.23		

		места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.				
		<b>Кроссовая подготовка (9ч)</b>				
84.	6.1	Тема урока Равномерный бег (11мин). Спортивная игра «Лапта».	1	18.04.23		
85.	6.2	Тема урока Равномерный бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	19.04.23		
86.	6.3	Тема урока Равномерный бег (13 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	22.04.23		
87.	6.4	Тема урока Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	25.04.23		
88.	6.5	Тема урока Равномерный бег (16 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	26.04.23		
89.	6.6	Тема урока Равномерный бег (17мин). Спортивная игра «Лапта».	1	29.04.23		
90.	6.7	Тема урока Равномерный бег (18 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	02.05.23		
91.	6.8	Тема урока Равномерный бег (18 мин Спортивная игра «Лапта».	1	03.06.23		
92.	6.9	Тема урока Контроль Равномерный бег 2 км Спортивная игра «Лапта».	1	06.05.23		
		<b>Легкая атлетика (9ч)</b>				
93.	7.1	Тест Бег (30м) Игра «Знамя»	1	10.05.23		
94.	7.2	Тест Сгибание рук в упоре лежа .Игра «Знамя»	1	13.05.23		
95.	7.3	Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя»	1	16.05.23		
96.	7.4	Контроль Техника высокого старта Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(40–50- м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки	1	17.05.23		
97.	7.5	Контроль Бег на результат (60 м). игра « Лапта»	1	20.05.23		
98.	7.6	Контроль Метание мяча на дальность Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). .игра « Лапта»	1	23.05.23		
99.	7.7	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Бег 200 м игра « Лапта»	1	24.05.23		
100	7.8	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Бег 200 м игра « Лапта»	1	27.05.23		

101	7.9	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Бег 200 м игра «Лапта»	1	30.05.23		
102	7.10	Контроль Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Бег 200 м игра «Лапта»	1	31.05.23		
		<b>Итого: 102 часа</b>				

С учетом выходных и праздничных дней \_\_\_\_\_ часов

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

11/12/2019 10:10 AM

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023