

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
г. Моршанска
Тамбовской области**

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол №1
от «26» августа 2022г

Рекомендована
к утверждению МС
протокол №1
от «27» августа 2022г



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса
на 2022 - 2023 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29. 12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 06. 10. 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изменениями и дополнениями);
- Законом Тамбовской области от 01.10.2013 № 321-З «Об образовании в Тамбовской области» (принят Тамбовской областной Думой 27. 09. 2013 г.);
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, рекомендованной Координационным советом при Департаменте МОиН общего образования России по вопросам организации введения ФГОС к использованию образовательными учреждениями РФ;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №3;
- Учебного плана МБОУ СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год
- На основе авторской программы «Физическая культура» для обучающихся 8-9 классов под редакцией А. П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2018;

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи в физическом воспитании подростков в первую очередь направлены на совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными двигательными умениями и навыками. Их необходимо научить применять эти умения в различных жизненных ситуациях, то есть сделать их прикладными. Обучающиеся 9 классов должны уметь сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий. Знания в области физической культуры должны обеспечить безопасность при выполнении

физических упражнений и соблюдение гигиенических правил во время занятий; обеспечить понимание значения физических упражнений для организма, ознакомление с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах. Оздоровительные задачи направлены на обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний, связанных с периодом полового созревания и акселерацией.

Ориентируясь на решение поставленных задач образования в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Организация учебного процесса в МБОУ СОШ № 3 строится с учетом принципов дифференциации и индивидуализации обучения, наряду с базовым содержанием реализуется обучение, ориентированное на интересы и склонности обучающихся (внедрение и реализация предпрофильное и профильное обучение).

Данная программа способствует формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе уроков физической культуры, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе внеклассных мероприятий, включая встречи с медработниками);
- участие в беседах о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, здоровьесбережения, простейших элементов спортивной подготовки (на уроках физической культуры, в спортивных секциях школы, при подготовке и проведении подвижных игр, туристических походов, спортивных соревнований);

- составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, поддержание чистоты и порядка в помещениях, соблюдение санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться оздоравливающим влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания (в процессе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ в системе взаимодействия образовательного и медицинского учреждений);
- получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости здоровья физического, нравственного (душевного), психологического, психического и социально-психологического (здоровья семьи и коллектива образовательного учреждения) в ходе бесед с педагогами образовательного учреждения, медицинскими работниками, родителями (законными представителями);
- получение знаний о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, медицинскими работниками, родителями законными представителями).

Одним из основных принципов формирования модели выпускника является **реализация духовно-нравственного воспитания**. Важное значение при этом имеет фактор жизненной и профессиональной активности самого учителя, так как воспитанник фиксирует, прежде всего, то, что ярче всего проявляется в личности наставника. Поэтому необходим процесс осмысления педагогом ответственности своей социальной роли, добровольное принятие на себя важной общественной функции – воспитания, духовно развитого ответственного гражданина демократического общества.

Результаты освоения курса

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом система оценки планируемых результатов имеет комплексный подход к оценке результатов (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования).

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 культуры.

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»; проплыть 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.

В области познавательной 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.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить 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 метапредметные, 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 отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- 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, вести дневник самонаблюдения.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

1. повышение мотивации к здоровому образу жизни;
2. снижение заболеваемости среди детей;
3. представление о разнообразном мире движений;
4. систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
5. интерес к игровой деятельности; улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (10 часов, в процессе урока, в течение всего года)

История физической культуры. (2ч)

- Олимпийское движение в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр
- Физическая культура в современном обществе
- Организация и проведение пеших туристских походов.
- Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).(2ч)

- **Физическое развитие человека.**
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Здоровье и здоровый образ жизни.

- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие
- Адаптивная физическая культура
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Планирование занятий физической культурой
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой.(2ч)

- **Самонаблюдение и самоконтроль.**
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Проектная деятельность (5 часов в процессе уроков)

1. Определение проблемы и темы проектной работы;
2. Сбор и обработка материалов;
3. Работа над продуктом проекта, продумывание формы защиты;
4. Создание описания проекта, подготовка презентации;
5. Защита проекта.

Физическое совершенство (102 часа)

Легкая атлетика: (28)

Спринтерский бег: техника низкого старта. Бег с ускорением до 80м и скоростной бег до 70м. бег на дистанцию 100м.

Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча в цель и на дальность: метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Метание на дальность с места и с разбега в 3 – 6 шагов.

Эстафетный бег.

Тесты:Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг. /

Развитие двигательных способностей:

Выносливость: длительный бег до 15 – 20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба, бег с препятствиями и на местности, минутный бег.

Скоростно-силовые способности: прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Скоростные способности: бег с хода 20 – 30м и 30 – 40м, бег с максимальной скоростью на 50 – 60м и 60 – 80м, подвижные игры и эстафеты с бегом.

Координационные способности: челночный бег, бег с изменением направления, бег с преодолением препятствий, различные виды прыжков. Подвижные игры с элементами метаний: «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Снайперы», «Точно в цель».

Спортивные игры (35)

Баскетбол:

Бег с изменением направления и скорости.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Передача мяча при встречном движении.

Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении.

Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок.

Подвижные игры: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Салки», «Бегуны», «Борьба за мяч».

Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол:

Стойки и передвижения. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием подачи.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол:

Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком, серединой лба на месте;

Вбрасывание мяча из-за боковой линии;

Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением соперника;

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся соперников, финты.

Гандбол:

Передача мяча в движении различными способами;

Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху;

Бросок мяча прямой рукой сбоку, снизу, сверху;

Ловля катящегося мяча;

Семиметровый штрафной бросок;

Выбор позиции вратарём при отражении атаки;

Нападение быстрым прорывом.

Командные виды спорта: технические приёмы и командно-тактические действия в гандболе, футболе, баскетболе и волейболе.

Гимнастика (18)

ОРУ: ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения с набивными мячами.

Скрестные шаги. Одноименные повороты на 180 градусов из различных

положений. Прыжки шагом. Прыжки со скакалкой на двух ногах с двойным вращением скакалки вперед. Бег на месте с высоким подниманием бедра 2х1мин. Прыжки со скакалкой «в петлю» вращения скакалка вперед и назад. Бег с равномерной скоростью /мин/

Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Висы и упоры (для мальчиков):

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;

Подъем в сед ноги врозь;

Подъем разгибом в сед ноги врозь.

Висы и упоры (для девочек):

Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев;

Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди;

Из вися лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре.

Акробатика (для мальчиков):

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

Длинный кувырок;

Стойка на голове и руках. Комбинация из изученных элементов.

Акробатика (для девочек):

«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинация из изученных элементов.

Опорные прыжки (для мальчиков):

Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см).

Опорные прыжки (для девочек):

Прыжок боком с поворотом на 90°.

Лыжная подготовка (21)

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3,5 км. Бег на лыжах 2 км на время. Игры «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка», «Гонка с преследованием».

Кроссовая подготовка. Старт групповой. Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Кроссовый бег: девушки 1-1,5 км, юноши 1,5 – 2 км.

Развитие двигательных качеств - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по предмету физкультура.**

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

2022 – 2023 учебный год
Тематическое планирование
уроков физической культуры в 9 классе
по учебнику «Физическая культура. 8-9 класс»,
под редакцией А. П. Матвеева - М.: Просвещение, 2018
из расчёта 102 часов в год (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег 1.Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	14 5 1
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча. 6.Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	4 1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
9	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
10	Кроссовая подготовка. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	5 1
11	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
12	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1

13	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыганием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
14	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
15	Спортивные игры. Баскетбол. 15. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	10 6 1
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	4 1
22	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
23	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
24	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
25	6. Гимнастика. Висы. Строевые упражнения 1. Техника безопасности. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	18 6 1

26	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
27	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
28	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
29	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
30	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
31	<u>7. Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)</u> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	6 1
32	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	<u>8. Акробатика.</u> Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	6 1
38	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
39	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
40	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
41	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
42	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1

43	9. Спортивные игры. Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	6 1
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
45	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
46	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
47	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	1
48	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
49	10. Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и без. Разучить одновременный одношажный ход. Игра «Остановка рывком». Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями на лыжах.	21 1
50	Строевые упражнения с лыжами и без. Разучить одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком».	1
51	Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный одношажный ход – закрепление. Эстафета с передачей палочки. Развивать выносливость.	1
52	Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный одношажный ход – закрепление. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком».	1
53	Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный одношажный ход – совершенствование. Эстафета с передачей палочки. Причины утомления.	1
54	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный одношажный ход – совершенствование. Игры.	1
55	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный одношажный ход – совершенствование. Игры.	1
56	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Разучить коньковый ход. Причины утомления. Игры.	1
57	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники конькового хода. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком».	1
58	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление конькового хода. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком». Игра «С горки на горку».	1
59	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «С горки на горку».	1

60	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «С горки на горку».	1
61	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Техника конькового хода – учет. Разучить преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Основные приемы самоконтроля.	1
62	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Разучить торможение «плугом». Основные приемы самоконтроля.	1
63	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3.5 км. Игра «С горки на горку».	1
64	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники торможения «плугом». Эстафеты с передачей палочки.	1
65	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники торможения «плугом». Игры.	1
66	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники торможения «плугом». Игра: «Гонка с преследованием»	1
67	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Техника торможения «плугом» - учет. Разучить технику поворота «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».	1
68	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Разучить технику поворота «плугом». Игра «Гонка с выбыванием». Основные приемы самоконтроля.	1
69	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники поворота «плугом». Бег на лыжах – 2 км - учет.	1
70	<u>11. Спортивные игры. Баскетбол</u> Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1 1
71	<u>Волейбол</u> Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	2 1
72	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
73	<u>Гандбол.</u> Совершенствование упражнений для освоения игры в защите: перемещения, прыжки вперед – вверх и в стороны, блокирование бросков, выбивание при ведении. Передача мяча в движении различными способами. Понятие – персональная защита. Техника безопасности.	6 1
74	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опека игрока с мячом – разучить. Передача мяча в движении различными способами. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита.	1
75	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опека игрока с мячом – разучить. Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху; Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита.	1
76	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху. Игра «Мяч своему».	1

77	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Ловля катящегося мяча. Учебная игра.	1
78.	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Броски мяча в прыжке – закрепление. Игра вратаря: отбивание верхних, нижних, и средних мячей ногами. Ловля катящегося мяча. Учебная игра.	1
79.	<u>12. Легкая атлетика</u> <u>Прыжок в высоту. Инструктаж по ТБ</u> 1. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	7 3 1
80.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1
81.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
82.	<u>13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</u> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	4 1
83..	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
84.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
85.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
86.	<u>14. Спортивные игры. Футбол</u> Техника безопасности и основные правила игры в футбол. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	6 1
87.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Обучение технике удара по мячу серединой подъема ноги. Учебная игра	1
88.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	1
89.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Закрепление техники удара по мячу серединой подъема ноги. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	1
90.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники удара по мячу серединой подъема. Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема ноги. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
91.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Закрепление и совершенствование техники элементов игры в футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1

92.	<u>15. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.</u> Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	9 5 1
93.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1
94.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
95.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
96.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
97.	<u>16. Кроссовая подготовка.</u> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	2 1
98.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
99.	<u>Спортивные игры. Гандбол</u> Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опеканство игрока с мячом – разучить. Семиметровый штрафной бросок Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита. Подготовка к ученическому проекту.	4 1
100.	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опеканство игрока с мячом – разучить. Семиметровый штрафной бросок Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита. Подготовка к ученическому проекту.	1
101.	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опеканство игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Выбор позиции вратарём при отражении атаки. Игра «Мяч своему». Подготовка к ученическому проекту.	1
102.	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опеканство игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Выбор позиции вратарём при отражении атаки. Учебная игра. Подготовка к ученическому проекту.	1