

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Савеевская основная школа имени Героя Советского Союза М.С. Добрынина»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета школы

Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ
«Савеевская основная школа»

01.09.2023 г. № 91

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2023-2024 учебный год

9 класс

Подписано цифровой подписью: Корниенко Павел Пантелеевич
DN: c=RU, st=Смоленская область, l=д. Савеево, title=директор,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "САВЕЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ДОБРЫНИНА",
1.2.643.100.3=120B3034373335353132303530,
1.2.643.3.131.1.1=120C363732343030353038373030,
[email=kornpp@mail.ru](mailto:kornpp@mail.ru), givenName=Павел Пантелеевич,
sn=Корниенко, cn=Корниенко Павел Пантелеевич Дата: 2023.10.02

Составитель

учитель физической культуры

Иванцов А. И.

д. Савеево

Изучение учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе осуществляется на основании нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Учебного плана МБОУ «Савеевская основная школа» Рославльского района Смоленской области на 2023-2024 учебный год, рассмотренного на педагогическом совете (Протокол № 1 от 31.08.2023 года), утвержден приказом № 91 от 01.09.2023 г.
7. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,)М, «Просвещение», 2021год.

Класс 9 _____ Количество часов на год: 102

Всего: 102 ч, в неделю _____ ч

Плановых контрольных уроков _____, зачётов _____, тестов _____

Административных контрольных уроков _____

Планирование составлено на основе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях М.:Просвещение,2021.

2. Физическая культура Методические рекомендации 5-7, 8-9 класс
М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского
М.:Просвещение,2021

3.Физическая культура. Учебники для 5-7 класса, 8-9 класса.
М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.по ред. М.Я.Виленского
М.:Просвещение,2021

Тематическое планирование составил учитель физической культуры Иванцов А.И.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 личностного 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»; 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:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

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, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание основного общего образования по учебному предмету

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Спортивные игры. Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Лыжная подготовка. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

3. Календарно - тематическое планирование 9 класс.

Часов в неделю-3, в год-102.

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Дата план	Дата факт
Легкая атлетика (10 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Тестирование. Низкий старт	1		
2	Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1		
3	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов	1		
4	Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование.	1		
5	Бег на результат (60 м). Тестирование.	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		
8	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1		
9	Бег на средние дистанции	1		
10	Бег на средние дистанции.	1		
Кроссовая подготовка (10 ч)				
11	Бег в равномерном темпе (12 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	1		
12	Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору.	1		
13	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
14	Бег в равномерном темпе (15 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	1		
15	Бег в равномерном темпе (15 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	1		
16	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег под гору.	1		
17	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий	1		
18	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	1		
19	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	1		
20	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.).	1		
Спортивные игры волейбол (7 ч)				

21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Инструктаж по ТБ.	1		
22	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1		
24	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1		
25	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1		
26	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1		
27	Учебная игра. Игра в нападении.	1		
Гимнастика (21 ч)				
28	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	1		
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	1		
30	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1		
31	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1		
32	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
33	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
34	Подтягивания в висе на результат.	1		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	1		
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	1		
37	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.).	1		
38	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.).	1		
39	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1		
40	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1		
41	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)	1		
42	Из упора присев стойка на руках и голове (м).	1		
43	Из упора присев стойка на руках и голове (м).	1		
44	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов	1		
45	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад	1		
46	Кувырок назад в полушпагат (д.). Длинный кувырок с трех шагов разбега (м).	1		
47	Кувырок назад в полушпагат (д.). Длинный кувырок с трех шагов разбега (м).	1		
48	Выполнение акробатических элементов на оценку.	1		
Лыжная подготовка (18 часов)				

49	Инструктаж по ТБ. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	1		
50	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	1		
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
52	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
53	Попеременный четырехшажный ход.	1		
54	Попеременный четырехшажный ход.	1		
55	Преодоление контруклона.	1		
56	Преодоление контруклона.	1		
57	Прохождение дистанции 3 км. На результат.	1		
58	Прохождение дистанции 3 км. На результат.	1		
59	Техника одновременного одношажного хода.	1		
60	Преодоление контруклона.	1		
61	Попеременный четырехшажный ход.	1		
62	Прохождение дистанции 3 км.	1		
63	Прохождение дистанции 3 км.	1		
64	Использование лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	1		
65	Использование лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	1		
66	Соревнование на дистанцию 2км (дев), на 3 км мальчики	1		
Спортивные игры баскетбол (6 часов)				
67	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1		
68	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1		
69	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1		
70	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1		
71	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1		
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	1		
Спортивные игры волейбол (11 часов)				
73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1		
74	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1		
75	Нападающий удар при встречных передачах.	1		
76	Нападающий удар при встречных передачах.	1		

77	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1		
78	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1		
79	Прием мяча снизу в группе.	1		
80	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1		
81	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1		
82	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
83	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
Кроссовая подготовка (8 ч)				
84	Бег в равномерном темпе (15 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	1		
85	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору.	1		
86	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору.	1		
87	Бег в равномерном темпе (17 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	1		
88	Бег в равномерном темпе (18 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	1		
89	Бег в равномерном темпе (18 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	1		
90	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта».	1		
91	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.).	1		
Легкая атлетика (11 ч)				
92	Бег на средние дистанции.	1		
93	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов	1		
94	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). на результат.	1		
95	Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
96	Бег по дистанции (70–80 м).	1		
97	Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1		
98	Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1		
99	Бег на результат (60 м). Тестирование.	1		
100	Прыжок в высоту. Тестирование.	1		
101	Прыжок в высоту Тестирование.	1		
102	Метание мяча на дальность. Тестирование.	1		