

Ростовская область Чертовский район с. Кутейниково  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
И. о. директора  
МБОУ Кутейниковская ООШ  
Приказ от 27.08.2021 г. № 68



С. А. Видюков  
Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

основное общее образование (9 класс)

Количество часов 66 Уровень базовый

Учитель Видюков Артем Сергеевич

Программа разработана на основе программы В.И.Лях. –М.: Просвещение, 2017.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе следующих основных федеральных, региональных и муниципальных нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

- постановление 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).

- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № **1897** «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № **1015** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 1 марта 2019 г.);

- приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

- приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345; «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказ Минпросвещения России от 22.11.2019 г. № **632** «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

- приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 № **249** «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. № 345»;

- приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

- приказ Минобрнауки России от 29.04.2015 № 450 «О порядке отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

- письмо Минобрнауки России от 04.09.2015 № 08-1404 «Об отборе организаций, выпускающих учебные пособия»;

- письмо Минобрнауки России от 18.03.2016 № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письмо Минобрнауки Ростовской области от 31.05.2019 № 24/4.1-7171 «О направлении рекомендаций»;

**Уставом** муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740).

- Учебного плана образовательного учреждения.

**Программа ориентирована на использование следующих учебных и учебно-методических пособий:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2020;

2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. - М.: ВАКО, 2017.

**Цель** предмета «Физическая культура» в основной школе заключается в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На изучение физической культуры в 9 классе выделяется 68 часов (2 ч в неделю). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 66 часов (34 учебных недели).

С учётом утверждённого расписания для 9 класса, сроков каникул и учебных четвертей общеобразовательного учреждения, а также Производственного календаря на 3 и 4 кварталы 2020 года, 1 и 2 кварталы 2021 года уроки, выпадающие на праздничные дни (7 марта и 2 мая, 9 мая), объединены в календарно-тематическом планировании следующим образом: раздел «Легкая атлетика» сокращен на 2 часа.

С учётом всех изменений количество плановых уроков уменьшено до 66 часов.

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. 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).*** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Сдача нормативов ВФСК ГТО.



**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол:** Упражнения без мяча: бег змейкой и « восьмеркой», бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Спортивно - оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью**

**Техническая подготовка.** Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Способы физкультурной деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Физическое совершенствование:

**Гимнастика с основами акробатики (12 ч).** Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

**Акробатические упражнения:** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

### ***Легкая атлетика (22 ч)***

**Бег:** высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

**Броски набивного мяча (2кг):** двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх - вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

**Метание** малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

**Прыжки:** в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

### ***Спортивные игры (24 ч)***

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

**Футбол:** Упражнения без мяча: бег змейкой и «восьмеркой», бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты** отражаются в универсальных умениях.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты** отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 9-го года обучения:**

***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### ***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



## Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Основы знаний (1ч)</b>				
1	03.09	Инструктаж по ТБ. Туристические походы как форма активного отдыха	1	Фронтальный
<b>Легкая атлетика(11ч)</b>				
2	06.09	Развитие скоростных способностей	1	Фронтальный
3	10.09	Бег с ускорением до 30-40м	1	Фронтальный
4	13.09	Скоростной бег. Сдача контрольного норматива - бег 60 м	1	Индивидуальный
5	17.09	Сдача контрольного норматива - бег 1000м	1	Индивидуальный
6	20.09	Метание мяча с 4-5 шагов разбега	1	Индивидуальный
7	24.09	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность	1	Индивидуальный
8	27.09	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Фронтальный
9	01.10	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега	1	Индивидуальный
10	04.10	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту	1	Индивидуальный
11	08.10	Развитие выносливости	1	Индивидуальный
12	11.10	Преодоление препятствий	1	Фронтальный
<b>Способы двигательной деятельности (1ч)</b>				
13	15.10	Правила проведения самостоятельных упражнений по коррекции осанки и телосложения	1	Фронтальный
<b>Легкая атлетика(4ч)</b>				
14	18.10	Переменный бег	1	Фронтальный
15	22.10	Гладкий бег	1	Индивидуальный
16-17	25.10-29.10	Кроссовая подготовка	2	Индивидуальный
<b>Основы знаний (1ч)</b>				
18	08.11	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу.	1	Фронтальный

		Двигательный навык и умение		
<b>Мини-футбол(5ч)</b>				
19	12.11	Приземление летящего мяча	1	Фронтальный
20	15.11	Отбор мяча у соперника	1	Индивидуальный
21	19.11	Технико - тактические действия в защите	1	Фронтальный
22	22.11	Технико - тактические действия в нападении	1	Фронтальный
23	26.11	Отработка игровых комбинаций	1	Групповой
<b>Основы знаний (1ч)</b>				
24	29.11	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Здоровый образ жизни	1	Фронтальный
<b>Волейбол (8ч)</b>				
25	03.12	Передача мяча в прыжке	1	Фронтальный
26	06.12	Прием мяча двумя руками снизу	1	Фронтальный
27	10.12	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1	Индивидуальный
28	13.12	Верхняя подача мяча в правую, левую сторону площадки	1	Фронтальный
29	17.12	Сдача контрольного норматива-подачи мяча на точность	1	Индивидуальный
30	20.12	Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	1	Фронтальный
31	24.12	Нападающий удар при встречных передачах. Блокирование	1	Фронтальный
32	27.12	Нападающий удар после подбрасывания мяча. Тест по основам знаний	1	Индивидуальный
<b>Основы знаний (2ч)</b>				
33	10.01	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Фронтальный
34	14.01	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Организация активного отдыха	1	Фронтальный
<b>Гимнастика(12ч)</b>				
35	17.01	Акробатика. Упражнения	1	Фронтальный

		на бревне (д), брусьях (м)		
36	21.01	Акробатика. Упражнения на бревне (д)	1	Индивидуальный
37	24.01	Разучивание комбинаций из освоенных элементов на снарядах	1	Фронтальный
38	28.01	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов на снарядах	1	Фронтальный
39	31.01	Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов	1	Индивидуальный
40	04.02-07.02	Развитие силы. Упражнения в висах и упорах	1	Индивидуальный
41-42	11.02	Разучивание комплексов ритмической (д) и атлетической (м) гимнастики	2	Фронтальный
43	14.02	Совершенствование комплексов ритмической (д) и атлетической(м) гимнастики	1	Индивидуальный
44	18.02	Хореография	1	Фронтальный
45	21.02	Развитие гибкости	1	Индивидуальный
46	25.02	Ритмическая и атлетическая гимнастика	1	Групповой
<b>Основы знаний (1ч)</b>				
47	28.02	Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур	1	Индивидуальный
<b>Способы двигательной деятельности (1ч)</b>				
48	04.03	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Оказание доврачебной помощи	1	Фронтальный
<b>Баскетбол(11ч)</b>				
49	<b>11.03</b>	Перемещение в стойке. Остановки	1	Фронтальный
50	14.03	Комбинации из освоенных элементов	1	Фронтальный
51	18.03	Ловля и передача мяча в движении	1	Индивидуальный
52	28.03	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1	Фронтальный
53	01.04	Ведение мяча с изменением направления	1	Индивидуальный

54	04.04	Броски мяча в кольцо	1	Индивидуальный
55	08.04	Броски мяча в щит после ведения	1	Индивидуальный
56	11.04	Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча	1	Индивидуальный
57	15.04	Отработка тактических игровых комбинаций	1	Групповой
58	18.04	Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов	1	Индивидуальный
59	22.04	Игра в баскетбол по правилам	1	Групповой
<b>Легкая атлетика (7ч)</b>				
60	25.04	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие выносливости	1	Фронтальный
61	29.04	Сдача тестовых нормативов ГТО. Кроссовая подготовка	1	Индивидуальный
62	06.05	Сдача контрольного норматива бег 2000 м	1	Индивидуальный
63	13.05	Сдача норматива - бег 60 м. Метание мяча на дальность	1	Индивидуальный
64	16.05	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность в рамках ГТО	1	Индивидуальный
65	20.05	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	Индивидуальный
66	23.05	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега	1	Фронтальный

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания педагогического совета

№ 2 от 26 августа 2021 года

С.А. Видюков

подпись расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

И.Н. Халаимова

подпись

расшифровка подписи