

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования Администрации г.Новошахтинска

МБОУ СОШ №40

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом



Самарская Е.А.

Протокол №1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Бугакова С.А.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 40



Самарская Е.А.

Приказ №_____
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9-х классов

г.Новошахтинск 2023г.

Пояснительная записка 9класс

Рабочая программа курса «Физическая культура – 9 класс» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 115 от 22.03.2021г.;
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 07.12.2010г.;
 - "Примерной основной образовательной программы основного общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015)
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
 - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 40 г. Новошахтинска имени Героя Советского союза Смоляных Василия Ивановича;
 - Примерных программ по учебным предметам.
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, Примерной программы основного общего образования по физической культуре и ориентирована на использование УМК линии автора Матвеев А.П.;
- Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.
- соответствует:
- Федеральному перечню учебников по учебному предмету «Физическая культура» на 2023-2024 учебный год.
 - Учебному плану МБОУ СОШ № 40 основного общего образования на 2023-2024 учебный год.
 - Положению о рабочей программе МБОУ СОШ № 40

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физ.культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Одно из основных требований к современному уроку - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

ЦЕЛЬ: *Формирование физической культуры личности школьника посредством овладения основами физической деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленности.*

В соответствии с целью формируются задачи:

1. *Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательных действий избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни.*
2. *Формирование практических умений в организации проведения самостоятельных форм занятий физической культуры с различной функциональной направленностью.*
3. *Расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физической деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способов самопознания, саморазвития и самореализации.*
4. *Формирование нравственного самосознания, коллективизма, развития целеустремленности, уверенности, самообладания.*
5. *Внедрить элементы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс.*

Изменения, внесенные автором в программу: Нет

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой, прикл.-ориент.подг.,лёгкой атлетикой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, гандболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре. Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат.

При разработке программы учитывалось:

- Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
 - Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

Принципы программы:

- **Актуальность** - Необходимость сохранения здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни.
- **Доступность** - Каждый желающий на занятии может получить советы по ведению здорового образа жизни и двигательной активности.
- **Практическая направленность** Содержание занятий направлено на формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, организации спортивного досуга.

Обеспечение мотивации - Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

9класс

*Рабочая программа **предназначена** для обучающихся 9 классов общеобразовательной школы основного общего образования (ФГОС), рассчитана на 85 часов (2,5 часа в неделю, 34 учебных недели).*

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
 - 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 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;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат

УЧЕНИК НАУЧИТСЯ

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 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 основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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; Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

- 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.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.
- освоить дополнительные технические элементы, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта за счет подготовки ВФСК

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО .

Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год
		Недель
	Учебные недели	34
		Часов (ур.)
	Количество часов	85
1	Базовая часть	52
1.1	Основы знаний Теория	2
1.2	Спортивные игры	20
1.3	Гимнастика	8
1.4	Легкая атлетика	10
1.5	Спортивно-двигательная деятельность	2
1.6	Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
1.7	ОФП	5
1.8	Кроссовая подготовка	3
2	Вариативная часть	33
2.1	Спортивные и подв.игры	16
2.2	Гимнастика	5
2.3	Легкая атлетика	5
2.4	Прикладно – ориентированная подготовка	5
2.5	Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
	Всего часов	85

Содержание учебного предмета

	Содержательная линия. Темы.	Кол-во час. <u>68ч</u>	Дата	Мониторинг
1.	Знания о физической культуре История физической культуры - Физ.культ. в современном обществе - Современное Олимпийское движение - Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Физическая культура(основные понятия) - Самост. занятия по развитию физ. качеств - Профессионально- прикладная физ.подготовка Физическая культура человека - Влияние занятий ф.к.на формирование положительных качеств личности - Закаливание. Личная гигиена - Правила поведения на уроках ф.к. и Т.Б. при выполнении упражнений.	<u>2 час.</u> 50мин 20мин 15мин 15 мин 30мин 15мин 15мин 40мин 10мин 10мин 20мин	Январь Февраль, март Ноябрь Декабрь Сентябрь Октябрь Начало каждого трим.	Самостоятель ная работа
2.	Способы двигательной деятельности - Комплексы из современных оздоровительных систем. - Самонаблюдение и самоконтроль	<u>2 часа.</u> 1 ч 1ч	Сентябрь, декабрь, Февраль, Май В теч.года	Зачёт (комплекс) (карточки)
3.	Физическое совершенствование 1.Физкультурно - оздоровительная деятельность - Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр. в соответствии с индивидуальными особенностями развития 2.Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Лёгкая атлетика</u> <u>Бег</u> - Спец упражнения бегуна(СУБ) - Старты из различных И.П. - Бег с заданием - Бег из различных И.П.	<u>81 час.</u> 4ч 77час <u>15ч</u> 4ч 30мин 20мин 30мин 20мин 30мин	В теч.года 1-3трим. Сент.- апрель Сент., апр. Сент., апр.	Зачёт (комплекс) (карточки) Зачёт 30,60м Зачёт 200,400,800м Зачёт Бег на 1км;1,5км;

• на короткие дистанции 30,60,100(90м)м • на средние дистанции 200,400,800м • на длинные дистанции 1км;1,5км; • выносливость -6,8,10, 15мин Челночный бег 3*10, 6*10, 10*10, 20*6м Эстафетный бег • Передача палочки, бег по дистанции • Встречная эстафета 30м,60,100м • Эстафета 4*60м; 4*100м;4*200м Метание • мяча (разбег, финальное усилие) • на дальность • гранаты (техника выполнения) Прыжки • в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление) способом «согнув ноги» • в высоту (разбег, отталкивание, полёт, приземление) способом «перешагивания» • Длинной скалке (скипинг) ОФП <u>Кроссовая подготовка</u> • Чередование ходьбы и бега 100м * 300м х 3 раза • Переменный бег 2-3 км • 500м • 1000м(1200м) • 1500м • 2000м(мальч.) • 3000м <u>Гимнастика</u> Строевые упражнения (Повороты, перестроения) Упражнения в равновесии(карточки) Шаги, повороты, прыжки, вскоки, соскоки. Акробатические упражнения (карточки)(Сост. комплексы) • перекаты, • стойки: на голове, лопатках, руках. • равновесия • кувырки вперёд ,назад- из раз.И.П. –в раз. И.П. • мост (с усложнением) • шаги, прыжки Опорный прыжок • прыжок «ноги врозь • прыжок «согнув ноги» • Прыжок«углом»через коня • Прыжок«боком»через коня Лазание по канату • в два приёма.	30мин 30мин 30мин 1ч 1ч 30мин 20мин 30мин 40минч 2ч30мин 30мин 30мин 1ч30мин 5ч 2ч30мин 2ч 30мин 4ч 20мин 20мин 20мин 30мин 30мин 30мин 30мин 13ч 1ч30мин 1ч 3ч 3ч 30мин 30мин 30мин 30мин 2ч 30мин 30мин	Сент., апр. Окт.-май Окт.-май Сент.,апр . Окт.,май Сент.окт. май Сент.-окт. Май Март-апрель В теч.года Сент.-окт. Май Сент.,апрель Сент.,апрель 1-3трим. 3сим. в теч. четв. Декабрь Ноябрь-декабрь Ноябрь-декабрь Ноябрь	Зачёт бег 6-15 мин Зачёт Челночный бег 3*10, 6*10м 10*10м Эстафета 4*60м; 4*100м;4*200м Зачёт техника выполнения Зачёт норматив Зачёт норматив Зачёт норматив и техника выполнения Зачёт 500,1км(1200м) 1,5км, 2км,3км Зачёт Комплекс упр. Зачёт Комплекс упр.
---	--	--	---

• в триприёма. ОРУ(безпредмета) (карточки) • с предметом • в движении ОФП <u>Спортивные игры</u> Баскетбол • Стойки, перемещения, прыжки, повороты • техника ловли и передачи мяча двумя, одной рукой - в движении - в парах - в тройках • техника ведения мяча с изменением скорости, направления, сопротивления • техника бросков мяча одной, двумя руками, в движении, в прыжке. • Техниказащиты - выбивание - вырыванимяча - перехват • Тактикаигры в защите - Личная - Зона 2*1*2 2*3 • Комбинацииизосвоенныхэлементов • Играпоправиламбаскетбола Волейбола • стойки, перемещения • техникапередачимячасверху - приёмснизу - в парах - черезсетку • подачаснизу • подачасверху • нападающийудар • Комбинацииизосвоенныхэлементов игра с правиламиволейбола Гандбол • Стойки, перемещения, прыжки, повороты • техника ловли и передачи мяча двумя, одной рукой ○ в движении ○ в парах ○ в тройках • техника ведения мяча с изменением скорости, направления, сопротивления • техника бросков мяча одной ,двумя руками, в движении, в прыжке. • Играпоупрощённымправилам Футбол	30мин 1ч 1ч <u>36ч</u> 15ч 1ч 2ч 2ч 2ч 2ч 2ч 2ч 1ч 3ч 10ч 1ч 2ч 1ч 1ч 1ч 2ч 2ч 5ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 6ч	Декабрь в теч.сим.. в теч.сим. январь, ян.-фев. ян.-фев. ян.-фев. ян.-фев. Февраль ян.-фев. Февраль ян.-фев. ян.-фев. ян.-фев. Февраль февраль февральм арт март март	Техника выполнения Техника выполнения Зачёт норматив и техника выполнения Зачёт Комплекс упр. С.р. История игр, Правила игр. Зачёт игровые комбинации. Ведение мяча, броски передачи. Взаимодействие. Судейство.Игра. Зачёт игровые комбинации. Игра. Взаимодействие. Судейство
--	--	--	--

• <i>Передачи мяча</i> • <i>удары в ворота</i> • <i>игра</i>	2ч 1ч 3ч 5ч 2ч 3ч	март	Зачёт игровые комбинации. Игра. Взаимодействие. Судейство
3. Прикладно - ориентированная подготовка		март	
• <i>полоса препятствий (варианты)</i> • <i>стрельба из пневматической винтовки</i>		1-3 трим.	
4. Упражнения общеразвивающей направленности		В течении года 1-3 трим.	Зачёт «Президентские тесты»
Президентские тесты, ГТО	5ч 2ч	Январь	
• <i>прыжок в длину</i> • <i>пресс 30 сек</i> • <i>наклоны гибкость</i> • <i>подтягивание (М), отжимание (Д)</i> • <i>метание мяча</i> • <i>прыжок в длину с разбега</i> • <i>бег 1 км</i> • <i>бег 600 м (д) 800 (ю)</i> • <i>бег 60 м</i>		В течении года 1-3 трим.	
ОФП	3ч 40 мин 30 мин 40 мин 40 мин 30 мин	В теч. года	
• <i>сила</i> • <i>гибкость</i> • <i>выносливость</i> • <i>быстрота</i> • <i>координация</i>			

Описание материально – технического обеспечения

1 триместр

Части спортивного городка (перекладины, бруссы, лабиринт)

Мячи для метания, гранаты, диски

Прыжковая яма

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.

Эстафетные палочки

Скакалки, обручи, гантели

2 триместр

Гимнастические скамейки, шведская лестница, канат, перекладина

Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи, гантели

Гимнастические маты, конь, козёл

Карточки с комплексами упражнений

Музыкальное сопровождение (центр, ноутбук)

3 триместр

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные.

Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.

Гимнастические скамейки, шведская лестница, перекладина

Пневматические винтовки

Сектор для прыжков в высоту (маты, планка)

Скакалки, большая скакалка для скипинга

Гимнастические маты, конь, козёл, гантели

Контрольно-измерительные материалы(нормативы)

Нормативы			5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,3	6,0	6,5	5,2	5,6	6,2	5,0	5,5	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5	4,4	4,9	5,2	4,3	4,7	5,1
		д	5,4	6,2	6,6	5,3	6,0	6,5	5,2	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0	4,8	5,3	6,1	4,7	5,2	6,0
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,6	9,7	10,4	11,0	9,4	10,2	10,7	8,8	9,7	10,5	8,5	9,2	10,0	8,3	9,1	9,8	8,2	9,0	9,7
		д	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4	9,8	10,5	11,1	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5	9,3	9,9	10,4	9,2	9,8	10,3
3	Бег 100 м (сек.)	м	16,0	16,4	17,0	15,6	16,0	16,4	15,4	15,8	16,2	15,2	15,6	16,0	15,0	15,4	15,8	14,5	15,0	15,5	14,2	14,5	15,0
		д	17,6	18,4	19,0	17,4	18,2	18,8	17,2	18,0	18,6	17,0	17,8	18,4	16,8	17,5	18,0	16,5	17,0	17,8	16,0	16,8	17,6
4	Бег 300 м. (мин-сек.)	м	1,00	1,17	1,25	0,59	1,14	1,24	0,56	1,11	1,22												
		д	1,07	1,20	1,30	1,05	1,18	1,28	1,01	1,15	1,25												
5	Бег 500м. (мин.сек.)	м	2,10	2,30	2,50	2,00	2,20	2,40	1,55	2,15	2,35	1,40	2,10	2,30	1,35	2,05	2,25	1,30	2,00	2,20	1,25	1,55	2,15
		д	2,30	2,50	3,10	2,20	2,40	3,00	2,15	2,25	3,00	2,10	2,20	2,55	2,05	2,15	2,50	2,00	2,10	2,45	1,55	2,15	2,40
6	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	4,45	6,00	6,30	4,30	4,50	6,20	4,20	4,40	6,15	4,10	4,30	6,00	3,50	4,15	4,50	3,45	4,00	4,30	3,40	3,55	4,20
		д	5,20	6,20	7,20	5,10	6,10	7,10	5,00	6,00	7,00	4,30	5,00	5,30	4,20	4,50	5,20	4,10	4,40	5,10	4,00	4,30	5,00
7	Бег 1500 м. (мин. сек.)	м	8,50	9,50	10,30	7,40	8,00	8,15	7,00	7,30	8,00	6,50	7,20	7,50	6,40	7,10	7,40	6,30	7,00	7,20	6,25	6,55	7,15
		д	9,00	10,00	10,30	8,15	8,35	8,50	7,30	8,00	8,30	7,20	7,40	8,00	7,10	7,30	7,50	7,00	7,20	7,40	6,50	7,10	7,30
8	Бег 2000 м. (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00	10,0 0	10,40	11,40	8,20	9,20	10,00	8,10	9,00	9,50	8,00	8,50	9,40
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
9	Бег 3000 м (мин-сек.)	м										15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30	14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
		д																					
10	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8,2	8,5	9,2	8,0	8,5	9,1	7,8	8,3	9,3	7,6	8,5	9,1	7,2	7,8	8,6	7,1	7,7	8,4	6,9	7,6	8,2
		д	8,6	9,0	9,6	8,4	8,9	9,5	8,3	8,8	9,4	8,2	8,7	9,3	8,1	8,8	9,2	8,0	8,7	9,1	7,9	8,6	9,0
11	Челночный бег 4х9 м (сек.)	м	10,2	10,7	11,2	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,8	9,6	10,1	10,6	9,4	9,9	10,4	9,3	9,7	10,2	9,2	9,6	10,1
		д	10,5	11,0	11,6	10,3	10,8	11,5	10,1	10,5	11,3	10,0	10,4	11,2	9,8	10,2	11,0	9,7	10,1	10,8	9,6	10,0	10,7
12	Челночный бег 10х10 м (сек.)	м													30,0	31,0	32,0	28,0	30,0	31,0	27,0	28,0	30,0
13	Прыжок в длину с места (см)	м	175	155	135	180	160	140	182	165	150	200	185	165	215	190	170	220	200	190	230	210	195
		д	165	145	130	170	150	135	170	152	140	175	155	145	180	160	150	183	170	155	185	170	160
14	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,30	3,00	2,60	3,35	3,10	2,80	3,50	3,60	3,40	3,90	3,70	3,30	4,15	3,80	3,40	4,30	3,75	3,50	4,40	3,80	3,60
		д	3,00	2,80	2,50	3,10	3,00	2,60	3,20	3,10	2,70	3,30	3,20	2,80	3,40	3,30	2,90	3,45	3,15	3,00	3,50	3,20	3,10
15	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	105	95	90	110	100	95	115	105	100	120	110	105	125	115	110	130	120	115	135	130	125
		д	90	85	80	95	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110

	Нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
16	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	120	110	100	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140	170	160	150
17	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20	30	26	22	32	28	25
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16	24	20	17	26	23	20
18	Подтягивания (кол-во раз) (в висе лёжа)	м	6	4	1	7	4	1	8	5	1	9	6	2	10	7	3	11	9	7	12	10	8
		д	12	8	6	13	9	6	14	10	7	15	11	8	16	12	9	18	14	10	19	15	12
19	Метание т/м (м)	м	25	22	19	30	25	21	34	28	26	36	31	28	40	35	32						
		д	21	17	14	23	18	15	25	22	17	27	25	19	30	27	20						
20	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м							10	8	6	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д							8	6	4	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
21	Метание гранаты: девочки - 500г, для мальчики - 700г (м)	м										25	20	17	28	23	20	32	28	23	38	32	25
		д										18	14	11	20	15	12	23	18	15	25	20	16
22	Наклоны вперед из положения сидя (см.)	м	+9	+5	+3	+10	+6	+4	+11	+7	+5	+12	+8	+5	+13	+11	+6	+14	+12	+7	+15	+13	+8
		д	+12	+9	+6	+13	+10	+7	+15	+11	+8	+18	+15	+10	+20	+15	+11	+22	+18	+12	+24	+20	+13
23	Подъем туловища из положения лежа на спине (к-во раз/мин)	м	40	28	24	42	30	25	44	36	26	46	37	27	48	38	28	49	39	30	50	40	32
		д	38	30	20	40	31	23	40	32	24	43	33	25	45	34	26	47	45	28	44	36	30
24	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (к-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13	21	18	15	23	20	17
25	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
26	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	м																					
		д	5	3	1	7	5	3	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	9	16	12	10
27	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	53	50
28	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	13	11	9	14	12	10
29	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	22	17	12	23	18	13	24	19	14	25	20	15	26	21	16	27	22	17	28	23	18
		д	16	12	9	17	13	10	18	14	11	19	15	12	22	18	14	24	20	15	26	22	17

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Контроль
1	Лёгкая атлетика 6ч Основы знаний 1ч Способы двигательной деятельности 30мин Физкультура – оздоровительная деятельность 1ч	<i>Спринтерский бег</i>	1	1	История ГТО. Физ.культ.в современном обществе. Низкий старт 40–60 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий
		<i>Эстафетный бег</i>	2	1	Самост. занятия по развитию физ. качеств. Низкий старт 40–60 м. Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Бег 30м Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий
		<i>ОФП</i>	3	1	Низкий старт 40–60 м. Бег по дистанции (60–90 м). Бег 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Комплексы из современных оздоровительных систем.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Бег 30м
			4-5	2	Бег 200 м. Встречная эстафета 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.Челночный бег 3X10м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 200м	Челночный бег 3X10м
			8	1	Бег по дистанции 200м. Эстафета 4X60м. передача палочки. Бег из разл. И.П.Челночный бег 6X10м. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег	Бег 200м
			7	1	Бег по дистанции 400м. Эстафета 4X100м. Челночный бег 10X10м.Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400м	Челночный бег 6X10м
		<i>Прыжок в длину</i>	8	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150гр.на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч	Текущий
		<i>Метание</i>	9-10	2	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. СУБ. Развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч	Текущий
	Прикл. ориентподгот.						

	1ч ОФП 2ч Спортивн ые игры 3ч	<i>мяча, гранаты</i>	11	1	Прыжок в длину на дальность. Бег в равномерном темпе. Метание гранаты из различных положений. Развития скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать гранату	Оценка техники метание мяча на дальность
			12	1	Президентские тесты , ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.) Развитие координационных способностей Метание мяча на дальность. Футбол. Волейбол		На результат
		<i>Бег на средние дистанци и</i>	13	1	Бег в равномерном темпе 6мин. Бег 600 м. ОРУ. Развитие выносливости Полоса препятствий. Футбол. Волейбол	Уметь пробегать дистанцию 600 м на результат	Текущий
	Кроссовая подготовк а 2ч	<i>Бег по пересечен ной местност и</i>	14	1	Равномерный бег 10 минут. Чередование бег с ходьбой 500м ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	Бег 500м
		<i>Преодоле ние препятст вий</i>	15- 16	2	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	Текущий
			17	1	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Развитие выносливости Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	Бег 2 км
			18	1	Президентские тесты, ГТО (прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3X10м). Спортивные игры.		На результат

2	Гимнастика 10ч Основы знаний 1ч	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	19	1	Влияние занятий ф.к. на формирование положительных качеств личности. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упр. в висе	Текущий
	Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч		20	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Комплексы из современных оздоровительных систем.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Текущий
			21-22	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение упражнений на технику. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Техника выполнения висов, подтягивания в висе.
	Способы двигательной деятельности. 30мин	<i>Опорный прыжок</i>	23	1	Закаливание. Личная гигиена. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Перелазание (скамья, лестница, г. снаряды) Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь выполнять опорный прыжок,	Текущий
		<i>Строевые упражнения</i>	24-25	2	Влияние занятий ф.к. на формирование положительных качеств личности. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы ОРУ для развития основных физ. качеств	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Текущий
		<i>Лазание и перелазание</i>	26	1	Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Самонаблюдение и самоконтроль	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Текущий

			27	1	Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств.	Уметь выполнять строевые упр., преодолевать препятствия	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.
			28-29	2	.Прыжок боком с поворотом на 90гр. Прыжок углом через коня. Упр на гибкость. Лазание по канату на скорость. ОРУ в движении.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Текущий
		<i>Акробатика.</i> <i>Упражнения в равновесии.</i>	30	1	Закаливание. Личная гигиена. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
			31	1	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
			32	1	. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии-шаги, повороты, прыжки, вскоки, соскоки . Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
			33	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки). ОРУ в движении.Упр в равновесии- шаги, повороты, прыжки, вскоки, соскоки. Развитие координационных способностей. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках
			34	1	Кувырки из И.П. Стойки. Равновесия. Шаги, прыжки. Упражнения в равновесии- шаги, повороты, прыжки, вскоки, соскоки .Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комбинация акробатика
			35-	1	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в	Уметь выполнять	Комбинация

			36		равновесии- шаги, повороты, прыжки, вскоки, соскоки . Развитие силовых способностей	акробатические элементы отдельно и в комбинации	упр. в равновесии.
3	Спортивн ые игры 20ч Основы знаний 1ч Способы двигатель ной деятельно сти. 30мин	<i>Волейбол.</i>	37- 39	3	Стрельба из пневматической винтовки		
			40	1	Современное Олимпийское движение «Сочи 2014». Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
	Физкульту рно– оздоровит ельная деятельно сть 1ч Прикладн оориентир ованная подготовк а 2ч		41	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Комплексы из современных оздоровительных систем.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
			42- 43	2	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
			44	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
			45	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками,	Уметь играть в волейбол	Оценка техники

	ОФП <i>1ч</i>				стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Уч.игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	передачи мяча двумя руками сверху в парах
			46-47	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Уч. игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
			48	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
		<i>Баскетбол</i>	49	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
			50	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита (2х2) Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
			51-52	2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение (3х3)	выполнять технические приемы	Оценка техники стойки и передвижения игрока
			53-54	2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические	Оценка техники ведения мяча на месте

					Правила баскетбола	приемы	
			55	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4□4, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола		Текущий
			56-57	2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления
			58	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
			59-60	2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча
			61-62	2	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
		Гандбол	63	1	Стойки. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила игры в гандбол.	Уметь выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении
			64	1	Стойки. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте; в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Уметь выполнять технические приемы	

					Бросок мяча одной в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.		
			65-66	2	Стойки. Передвижение игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на скорость и с изменением направления. Бросок мяча одной в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
			67	1	Стойки. Передвижение игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на скорость и с изменением направления. Бросок мяча одной в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
			68-69	2	Профессионально-прикладная физ.подготовка. Стойки. Передвижение игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на скорость и с изменением направления. Бросок мяча одной, двумя в прыжке, с отскоком. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий
4	Легкая атлетика 6ч	<i>Прыжок в высоту «перешагиванием».</i> <i>Прыжки скипинг</i>	70	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Переход планки. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	Уметь провести комплекс утренней и дыхательной гимнастики	Текущий
			71	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Переход планки. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятии физ.культ.и своевременно их выполнять. Волейбол. Комплексы из современных оздоровительных систем.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий
			72	1	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики. Прыжки скипинг. Волейбол.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега
			73	1	Президентские тесты, ГТО (прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3X10м). Прыжки скипинг.Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр. Волейбол.		На результат
	Способы двигательной деятельности. 30мин						
	Физкульту рно–						

	оздоровительная деятельность 1ч	<i>Бег на средние дистанции</i>	74	1	Бег в равномерном темпе (1000м)ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Волейбол.	Уметь пробегать дистанции 1000м.	Бег 1000м
			75	1	Низкий старт 40–60 м. Бег по дистанции (60–90 м). Бег 30м, 60м Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Бег 60м
			76	1	Бег на результат 100 м,200мВстречная эстафета 60м. Передача палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Бег 100м
			77	1	Бег по дистанции 400м. Эстафет 4X60м.,4X100м. Бег из разл. И.П. Челночный бег 6X10м,10X10м.Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег	Челночный бег 6X10м. 10X10м
			78	1	Бег по дистанции 400м. Эстафета4X200м. Челночный бег 20X6м. Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств. ОФП	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400 м	Бег 400м
	Прикладно ориентированная подготовка 1ч ОФП 2ч Спортивные игры 3ч Кроссовая подготовка 1ч	<i>Прыжок в длину</i>	79	1	Прыжок в длину с13-15 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.		Текущий
		<i>Метание Мяча, гранаты</i>	80	1	Прыжок в длину на дальность. Бег в равномерном темпе. Метание мяча с разбега. Развития скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий
			81	1	Бег в равномерном темпе. Метание мяча, гранаты с разбега. Прыжок с разбега. Футбол. Волейбол. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч, гранату	Техника выполнения прыжка в длину с разбега
		<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i>	82	1	Бег в равномерном темпе. Метание мяча, гранаты с разбега. Прыжок с разбега. Футбол. Волейбол. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч, гранату	Техника выполнения метания мяча
			83	1	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 800м мал.) бег 600м дев, Метание мяча на дальность. Футбол. Волейбол		На результат

			84	1	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут	Текущий
			85	1	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут	Бег 3000м

