

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования
Ленинградской области
МО Ломоносовский муниципальный район
МОУ Ропшинская школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3850106)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Составитель: Нанивская Раиса Михайловна
учитель физической культуры

Ропша 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 9 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности

учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно - процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей. Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет три часа в неделю

– 102 часа. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпаузы, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации. Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивания и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Футбол. Удары по катящемуся мячу с

разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики. Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивания и спрыгивание, прыжки

через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с

места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полу приседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).

Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивания и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ▮ Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- ▮ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- ▮ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- ▮ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- ▮ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- ▮ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- ▮ готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- ▮ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- ▮ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- ▮ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- ▮ готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ▮ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- ▮ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- ▮ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- ▮ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- ▮ проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- ▮ осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- ▮ анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- ▮ характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- ▮ устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- ▮ устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- ▮ устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- ▮ устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- ▮ устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- ▮ выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- ▮ вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- ▮ описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- ▮ наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- ▮ изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- ▮ составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- ▮ составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- ▮ активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- ▮ разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- ▮ организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- ▮ отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- ▮ понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- ▮ объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- ▮ использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- ▮ измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- ▮ использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально прикладной физической подготовкой;
- ▮ определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- ▮ составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- ▮ составлять и выполнять композицию упражнений Черлидинг с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- ▮ составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- ▮ совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ▮ совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ▮ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; ▮ выполнять повороты кувырком, маятником;
- ▮ выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

- ▮ совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- ▮ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Виды испытаний и нормативы

1 «Челночный бег» 4х9 м (сек)	Ю	9,2	9,6	10,1	Д	9,8	10,2	11,0
2 Бег 30 м (сек)	Ю	4,4	4,7	5,1	Д	5,0	5,3	5,7

3 Бег 100 м (сек)	Ю	13,8	14,2	15,0	Д	16,2	17,0	18,0
4 Бег 2000 м (мин, сек)					Д	10,00	11,10	12,20
5 Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	12,20	13,00	14,00				
6 Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	Ю	4,30	4,50	5,20	Д	5,45	6,15	7,00
7 Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	Ю	10,20	10,40	11,10	Д	12,00	12,45	13,30
8 Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	Ю	14,30	15,00	15,50	Д	18,00	19,00	20,00
9 Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Ю	25,00	26,00	28,00	Д	без учёта времени		
10 Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	Ю	без учёта времени						
11 Прыжок в длину с места (см)	Ю	230	220	200	Д	185	170	155
12 Подтягивание из вися На высокой перекладине (раз)	Ю	14	11	8				
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (раз)					Д	19	13	11
13 Подъём с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	Ю	4	3	2				
14 Сгибание и разгибание рук В упоре лежа на полу (раз)	Ю	32	27	22	Д	18	10	9
15 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамейки – см.)	Ю	15	13	8	Д	20	15	9
16 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Ю	12	10	7				
17 Подъём туловища из положения, Лежа на спине (пресс) (кол-во раз/мин)	Ю	55	49	45	Д	42	36	30
18 Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	Ю	70	65	55	Д	80	75	65
19. Метание спортивного снаряда (м) Весом 700 гр.(Ю) 500 гр. (Д)	Ю	38	32	27	Д	21	17	13
19 Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120	Д	133	110	70

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	01.09.2023	
2	СУ. Медленный бег. (ОРУ) Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Пи.	04.09.	
3	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	06.09.	
4	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	08.09.	
5	СУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ - Бег (60м). Пи.	11.09.	
6.	ОРУ. Строевые упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения Развитие выносливости. Пи.	13.09.	
7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра.	15.09.	
8.	СУ. ОРУ. Медленный бег. Спец. прыжковые упражнения. КУ - Прыжки в длину с разбега. Пи	18.09.	
9	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра.	20.09.	
10.	ОРУ. Специальные, беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. КУ - Метание малого мяча на дальность. Пи.	22.09.	
11.	ОРУ. Строевые упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения Развитие выносливости. Пи.	25.09.	
12	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе - 1000 м. без учета времени. Подвижные игры.	27.09.	
13.	ОРУ, специальные беговые упражнения. Учет по бегу на длинную дистанцию.	29.09.	
14.	ОРУ. Медленный бег с передачей эстафеты. Пи.	02.10.	
15.	ОРУ. Беговые упражнения на развитие координации. Эстафетный бег – соревнования между командами. Пи.	04.10.	

16.	Напомнить о ТБ на уроках физической культуры во время занятий подвижными и спортивными играми. Медленный бег. ОРУ. Баскетбол: стойка игрока, перемещения. Пи с элементами баскетбола.	06.10.	
17.	Медленный бег. ОРУ. Баскетбол: стойка игрока, перемещения. Эстафеты с элементами баскетбола.	09.10.	
18.	Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча – работа в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.	11.10.	
19.	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости и направления с последующей передачей мяча партнеру. Пи с бросками и ловлей мяча.	13.10.	
20.	Развитие координационных качеств. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	16.10.	
21.	Развитие координационных качеств. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	18.10.	
22.	Развитие координационных качеств. Ведение мяча в движении бегом с последующей передачей партнеру – эстафетный бег. Игра в баскетбол.	20.10.	
23.	Развитие координационных качеств. Развитие выносливости. Ведение мяча в движении бегом с последующей передачей партнеру – эстафетный бег. Игра в баскетбол	23.10.	
24.	Развитие внимания и координации. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок в кольцо. Игра	25.10.	
25.	Развитие внимания и координации. Ведение мяча с изменением скорости. Двойной шаг с последующим броском в кольцо. Пи.	27.10.	
26.	Развитие внимания и координации. Учет – ведение мяча бегом, двойной шаг, бросок в кольцо. Пи.	09.11.	
27.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в баскетбол.	10.11.	
28 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	13.11.	

29 (2)	ОРУ. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	15.11.	
30 (3)	ОРУ. Развитие силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание). Лазание по канату.	17.11.	
31 (4)	ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Учет – Лазание по канату в два-три приема.	20.11.	
32 (5)	ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Учет по подтягиванию (сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу).	22.11.	
33 (6)	СУ. ОРУ. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Пи	24.11.	
34 (7)	ОРУ на месте. Упражнения на гибкость. ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения в равновесии. Поднимание туловища из положения, лежа на спине – КУ.	27.11.	
35 (8)	Перестроение. ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра.	29.11.	
36 (9)	Перестроение. ОРУ. Техника выполнения опорного прыжка.	01.12.	
37(10)	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	04.12.	
38 (11)	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении.	06.12.	
39 (12)	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнение на гибкость. Пи.	08.12.	
40 (13)	ОРУ. Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие координации, ловкости, равновесия – ОРУ на гимнастических скамейках.	11.12.	
41 (14)	ОРУ. Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие координации. Челночный бег 3x10м.	13.12.	
42 (15)	ОРУ с гимнастическими скакалками. Развитие скоростно – силовых способностей. Круговая тренировка. КУ- Прыжки через скакалку. Пи.	15.12.	
43 (16)	Развитие выносливости и силовых способностей. ОРУ с набивными мячами (2 кг.) Пи.	18.12.	
44 (17)	Напомнить о ТБ на уроках физической культуры во время занятий подвижными и спортивными играми. Медленный бег. ОРУ. Игра в баскетбол.	20.12.	
45 (18)	ОРУ. Упражнения на развитие координации. Эстафеты с гимнастическими предметами (скакалка, гимнастический обруч, гимнастические палки и т.п.)	22.12.	

46 (19)	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на развитие внимания и координации. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху вперед – работа в парах. Эстафета с элементами волейбола и баскетбола.	25.12.	
47 (20)	ОРУ. Упражнения в движении с мячами. Игра в волейбол.	27.12.	
48 (21)	ОРУ. Упражнения в движении с мячами. Подвижная игра с элементами футбола.	29.12.	
49 (1)	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	10.01.2024	
50 (2)	Развитие выносливости, координации и внимания. Беговые упражнения с преодолением препятствий. Эстафеты с элементами спортивных игр.	12.01.	
51 (3)	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	15.01.	
52 (4)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	17.01.	
53 (5)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	19.01.	
54 (6)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Повороты плугом на спуске. Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	22.01.	
55 (7)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом на спуске. Развитие выносливости.	24.01.	
56 (8)	Передвижение на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	26.01.	
57 (9)	Передвижение на лыжах до 2 км. Круговые эстафеты с этапом до 200 м. Спуски в парах, тройках за руки.	29.01.	
58 (10)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты плугом на спуске. Передвижение на лыжах до 2 км. Круговые эстафеты с этапом до 200 м. Спуски в парах, тройках за руки. Развитие выносливости.	31.01.	
59 (11)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Круговые эстафеты с этапом до 200 м. Спуски в парах, тройках за руки. Развитие выносливости.	02.02.	

60 (12)	Напомнить ТБ во время подвижных и спортивных играх. СУ. Повороты, перестроения. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча в низкой и высокой стойке, в движении шагом и бегом, с последующей передачей партнеру, далее – броском в шит (кольцо). Игра по упрощенным правилам.	05.02.	
61 (13)	Развитие выносливости, координации и внимания. Беговые упражнения с преодолением препятствий. Передача баскетбольного мяча – работа в парах. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	07.02.	
62 (14)	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей.	09.02.	
63 (15)	ОРУ. Беговые упражнения с ведением мяча. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. Учет техники передачи мяча, бросок в кольцо. Игра по упрощенным правилам	12.02.	
64 (16)	ОРУ – круговая тренировка с преодолением препятствий. Эстафеты с элементами спортивных игр.	14.02.	
65 (17)	ОРУ. Развитие внимания и координации. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра мини-баскетбол.	16.02.	
66 (18)	ОРУ в движении шагом, в медленном беге с баскетбольным мячом. Игра 3*3.	19.02.	
67 (19)	ОРУ в движении, медленном беге. Техника двойного шага.	21.02.	
68 (20)	ОРУ. Упражнения с элементами баскетбола – работа в парах. Игра по упрощенным правилам.	26.02.	
69 (21)	ОРУ. Развитие координации. КУ – Челночный бег 4*9.	28.02.	
70 (22)	ОРУ. Развитие внимания и координации. Эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	01.03.	
71 (23)	ОРУ. Беговые упражнения. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Учебная игра.	04.03.	
72 (24)	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	06.03.	
73 (25)	ОРУ. Развитие внимания и координации. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Подача мяча в зоны – Учёт. Учебная игра.	11.03.	
74 (26)	ОРУ. Развитие внимания и координации. Нападающий удар. Учебная игра.	13.03.	
75 (27)	ОРУ в движении, медленном беге. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	15.03.	
76 (28)	ОРУ в движении, медленном беге. Техника приема мяча. Пи	18.03.	

77 (29)	ОРУ. Упражнения с элементами волейбола – работа в парах. Игра.	20.03.	
78 (30)	ОРУ. Развитие внимания и координации. Эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	22.03.	
79 (1)	ТБ во время занятий легкой атлетикой (развитие выносливости) в спортивном зале и на спортивной площадке. Напомнить о ТБ во время проведения спортивных игр. СУ. Повороты, перестроения. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча в низкой и высокой стойке, в движении шагом и бегом, с последующей передачей партнеру, далее – броском в шит (кольцо). Игра по упрощенным правилам.	01.04.	
80 (2)	Развитие выносливости, координации и внимания. Беговые упражнения с преодолением препятствий. Передача баскетбольного мяча – работа в парах. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	03.04.	
81 (3)	ОРУ. Беговые упражнения с ведением мяча. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. Учет техники передачи мяча, бросок в кольцо. Игра по упрощенным правилам	05.04.	
82 (4)	ОРУ. Развитие координации. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Пи.	08.04.	
83 (5)	ОРУ. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Челночный бег.	10.04.	
84 (6)	ОРУ. Развитие координации. КУ – Челночный бег 3x10. Пи.	12.04.	
85 (7)	ОРУ. Беговые упражнения с ведением мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Игра в баскетбол.	15.04.	
86 (8)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	17.04.	
87 (9)	ОРУ. Упражнения с мячами – элементы волейбола, работа в парах. Передвижения в стойке. Учебная игра.	19.04.	
88 (10)	ОРУ – круговая тренировка с преодолением препятствий. Эстафеты с элементами спортивных игр.	22.04.	
89 (11)	ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжки через скакалку. Развитие силовых качеств – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	24.04.	
90 (12)	ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжки через скакалку. Развитие силовых качеств. Учет – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	26.04.	
91 (13)	ТБ на уроках лёгкой атлетики. СУ. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Пи	29.04.	
92 (14)	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Пи.	01.05.	

93 (15)	Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. КУ - Прыжки в длину с разбега. Пи.	03.05.	
94 (16)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	06.05.	
95 (17)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие внимания.	08.05.	
96 (18)	СУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ - Бег (60м). Пи.	10.05.	
97 (19)	СУ. ОРУ. Развитие выносливости. Метание учебной гранаты. на дальность. Пи.	13.05.	
98 (20)	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ. Развитие выносливости – бег на длинную дистанцию без учета времени. КУ – метание учебной гранаты. Пи.	15.05.	
99 (21)	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ. Развитие выносливости – бег на длинную дистанцию без учета времени.	17.05.	
100 (22)	СУ. ОРУ. Бег на длинные дистанции. Пи.	20.05.	
101 (23)	СУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника передача эстафетной палочки. Пи.	22.05.	
102 (24)	ОРУ. Подведение итогов за учебный год. Игра по желанию детей.	24.05.	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2020 г.
2. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского Физкультурно-Спортивного Комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- компьютерный стол
- Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Комплект навесного оборудования
- Скамья атлетическая наклонная
- Коврик гимнастический
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (2 кг, 3 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Граната учебная (500 гр., 700 гр.)
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Коврики массажные
- Сетка для переноса малых мячей
- Рулетка измерительная
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Жилетки игровые с номерами
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Номера нагрудные
- Насос для накачивания мячей
- Аптечка медицинская
- Спортивные залы (кабинеты)
- Спортивный зал игровой
- Спортивный зал гимнастический
- Кабинет учителя
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Пришкольный стадион (площадка)
- Легкоатлетическая дорожка

- Сектор для прыжков в длину
- Ботинки для лыж
- Лыжи Лыжные палки
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)