

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 29.08.2023г.
Рук. ШМО Е.Г.Фадеева

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР
О.В.Грибакина
« 29 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 29.08.2023г. № 507

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 9 А, Б, В, П

Учитель: Афанасьева Елена Викторовна

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 99 часов в год; 3 часа в неделю

Рабочую программу составила _____ Е.В.Афанасьева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС основного общего образования, утвержден приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287.
3. Федеральная рабочая программа по учебному предмету.
4. Основная образовательная программа школы, разработанная на основе ФГОС и ФООП.
5. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858.
6. Учебный план МБОУ СШ № 2 на 2023-2024 учебный год.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В разделе «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Количество часов в программе по физической культуре в 9 классе – 99 (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. 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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Композиция упражнений с элементами акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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.

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.

Базовая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, набивных мячей и другого инвентаря). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей.

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, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах различной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. 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.

Специальная физическая подготовка.

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 (полушпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), 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. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, 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), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

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.

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. 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 «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Спортивные игры.

Баскетбол.

1) 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. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). 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. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) 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 продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) 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.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). 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. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относится 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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.

Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | Электронно-образовательный ресурс |
|--------------|-------------------------------------|-------------------------|---|
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| 2. | Легкая атлетика | 21 | https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| 3. | Спортивные игры. Баскетбол | 21 | https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| 4. | Спортивные игры. Футбол | 9 | https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| 6. | Кроссовая подготовка | 18 | https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| 7. | Спортивные игры. Волейбол | 18 | https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| | Итого | 99 | |

Поурочное планирование

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата проведения | |
|-------------------------------------|---|---------------------|-----------------|----------|
| | | | По плану | По факту |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | | |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | | |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | | |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | | |
| 5 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | | |
| 6 | Прыжок в длину с места. Метание мяча. | 1 | | |
| 7 | Прыжок в длину с места. Метание мяча. | 1 | | |
| 8 | Прыжок в длину с места. Метание мяча. | 1 | | |
| 9 | Бег на средние дистанции. | 1 | | |
| 10 | Бег на средние дистанции. | 1 | | |
| 11 | Бег по пересечённой местности. | 1 | | |
| 12 | Бег по пересечённой местности. | 1 | | |
| Спортивные игры. Баскетбол (21 час) | | | | |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. | 1 | | |
| 14 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. | 1 | | |
| 15 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. | 1 | | |
| 16 | Правила игры в баскетбол и баскетбол 3х3. | 1 | | |
| 17 | Ведение, ловля и передачи мяча. | 1 | | |
| 18 | Ведение, ловля и передачи мяча. | 1 | | |
| 19 | Ведение, ловля и передачи мяча. | 1 | | |
| 20 | Бросок в кольцо. | 1 | | |
| 21 | Бросок в кольцо. | 1 | | |
| 22 | Бросок в кольцо. | 1 | | |
| 23 | Игра в баскетбол и баскетбол 3х3. | 1 | | |
| 24 | Игра в баскетбол и баскетбол 3х3. | 1 | | |
| 25 | Игра в баскетбол и баскетбол 3х3. | 1 | | |
| 26 | Игра в баскетбол и баскетбол 3х3. | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 27 | Игра в баскетбол и баскетбол 3х3. | 1 | | |
| 28 | Игра в баскетбол и баскетбол 3х3. | 1 | | |
| 29 | Игра в баскетбол и баскетбол 3х3. | 1 | | |
| 30 | Игра в баскетбол и баскетбол 3х3. | 1 | | |
| 31 | Учебно-тренировочная игра. | 1 | | |
| 32 | Учебно-тренировочная игра. | 1 | | |
| 33 | Учебно-тренировочная игра. | 1 | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (12 часов) | | | | |
| 34 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 | | |
| 35 | Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 | | |
| 36 | Круговая тренировка. | 1 | | |
| 37 | Упражнения на равновесие. | 1 | | |
| 38 | Упражнения на равновесие. | 1 | | |
| 39 | Круговая тренировка. | 1 | | |
| 40 | Кувырок вперед и назад. | 1 | | |
| 41 | Кувырок вперед и назад. | 1 | | |
| 42 | Круговая тренировка. | 1 | | |
| 43 | Комбинации из акробатических элементов. | 1 | | |
| 44 | Комбинации из акробатических элементов. | 1 | | |
| 45 | Круговая тренировка. | 1 | | |
| Кроссовая подготовка (18 часов) | | | | |
| 46 | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 47 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 48 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 49 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 50 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 51 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 52 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 53 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 54 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 55 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 56 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 57 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 58 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 59 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 60 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 61 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 62 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| 63 | Кроссовая подготовка. | 1 | | |
| Спортивные игры. Волейбол (18 часов) | | | | |
| 64 | Инструктаж по ТБ. Стойка, передвижения. | 1 | | |
| 65 | Стойка, передвижения. Передача мяча сверху. | 1 | | |
| 66 | Стойка, передвижения. Передача мяча сверху. | 1 | | |
| 67 | Правила игры в волейбол. | 1 | | |
| 68 | Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. | 1 | | |
| 69 | Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. | 1 | | |
| 70 | Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. | 1 | | |
| 71 | Нижняя подача мяча. | 1 | | |
| 72 | Нижняя подача мяча. | 1 | | |
| 73 | Верхняя подача мяча. | 1 | | |
| 74 | Верхняя подача мяча. | 1 | | |
| 75 | Верхняя подача мяча. | 1 | | |
| 76 | Учебная игра. | 1 | | |
| 77 | Учебная игра. | 1 | | |
| 78 | Учебная игра. | 1 | | |
| 79 | Учебная игра. | 1 | | |
| 80 | Учебная игра. | 1 | | |
| 81 | Учебная игра. | 1 | | |
| Спортивные игры. Футбол (9 часов) | | | | |
| 82 | Инструктаж по ТБ. Стойка, передвижения без мяча. | 1 | | |
| 83 | Удар мяча ногой. Прием мяча. | 1 | | |
| 84 | Удар мяча ногой. Прием мяча. | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|--|
| 85 | Правила игры. Удар мяча ногой. Прием мяча. | 1 | | |
| 86 | Удар мяча ногой. Прием мяча. | | | |
| 87 | Ведение мяча. | 1 | | |
| 88 | Ведение мяча. | | | |
| 89 | Учебная игра. | 1 | | |
| 90 | Учебная игра. | 1 | | |
| Легкая атлетика (9 часов) | | | | |
| 91 | Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. | 1 | | |
| 92 | Бег по пересеченной местности. | 1 | | |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | | |
| 94 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | | |
| 95 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | | |
| 96 | Прыжок в длину. Метание мяча. | 1 | | |
| 97 | Прыжок в длину. Метание мяча. | 1 | | |
| 98 | Прыжок в длину. Метание мяча. | 1 | | |
| 99 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | | |

Лист корректировки учебной программы

| № урока | Тема урока | Дата проведения по плану | Причина корректировки программы | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|---------|------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |