

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа «Школа будущего»

<p>Рассмотрена и согласована на заседании кафедры учителей <i>физической культуры</i> (протокол №1 от 29.08.2022) Руководитель кафедры <i>Кравченко Я. В. Проф</i> ФИО</p>	<p>Введена в действие приказом директора МБОУ СОШ «Школа будущего» А.В.Голубицкий/ Приказ №801 от 30.08.2022.</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**Физическая культура**

Основного общего образования

На базовом уровне

Для учащихся 9 класса

Нормативный срок реализации программы - 1 год

п. Большое Исаково  
Гурьевский городской округ  
Калининградская область

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов ГТО, а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать

максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

### **Задачи физического воспитания учащихся 9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

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

### **Поурочное планирование уроков по физической культуре.**

№	Тема урока
<b>Легкая атлетика (17 ч.)</b>	
1	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.
2	Челночный бег.
3	Кроссовая подготовка.
4	Бег 30 м., подвижные игры.
5	Бег 60 м., подвижные игры.
6	Сдача учебных нормативов.
7	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка.
8	Сдача учебных нормативов .
9	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов.
10	Метание теннисного мяча с разбега.
11	Кроссовая подготовка.
12	Специально беговые упражнения.
13	Кроссовая подготовка. Эстафеты.
14	Эстафеты, подвижные игры.
15	Развитие скоростно-силовых качеств.
16	Развитие скоростно-силовых качеств.
17	Сдача учебных нормативов.
<b>Футбол (7 ч.)</b>	
18	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
19	Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.
20	Ведение мяча подъемом и подошвой.
21	Удары по неподвижному мячу.
22	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.
23	Учебная игра мини-футбол.
24	Учебная игра футбол.
<b>Баскетбол(9 ч.)</b>	
25	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
26	Ведение на месте, в движении, поочередное ведение.
27	Передачи в парах.
28	Ведение в движении.
29	Остановка двумя шагами, прыжком.
30	Передвижение игрока, повороты с мячом.
31	Бросок двумя от груди, одной от плеча.
32	Подвижные игры с элементами баскетбола.
33	Тактические действия.
34	Учебная игра.
<b>Гимнастика(13 ч.)</b>	
35	Техника безопасности на уроке гимнастики.
36	Перекаты в группировки.
37	Кувырок вперед, назад.
38	Стойка на лопатках.
39	ОРУ с предметами.
40	Сдача учебных нормативов.
41	Прыжок через козла ноги врозь.
42	Мост из положения лежа, стоя.
43	Акробатическая комбинация.

44	Сдача учебных нормативов.
45	Прыжок через козла способом прогнувшись,
46	Прыжок через козла способом согнув ноги.
47	Акробатическая комбинация
48	Сдача учебных нормативов.
<b>Подготовка к ГТО(20ч.)</b>	
49	Кроссовая подготовка.
50	Бег 30 м., подвижные игры.
51	Бег 60 м., подвижные игры.
52	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов.
53	Метание теннисного мяча с разбега.
54	Кроссовая подготовка.
55	Специально беговые упражнения.
56	Эстафеты, подвижные игры.
57	Развитие скоростно-силовых качеств.
58	Развитие скоростно-силовых качеств.
59	Бег 30 м., подвижные игры.
60	Бег 60 м., подвижные игры.
61	Сдача учебных нормативов.
62	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка.
63	Сдача учебных нормативов .
64	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов.
65	Метание теннисного мяча с разбега.
66	Кроссовая подготовка.

## Содержание учебного предмета

### Критерии оценок обучающихся 9 классов

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 9-х классов.**

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	10	7	5	10	7	5
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-

Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№п/п	Тема урока, раздел курса	Количество часов всего.	Количество часов контрольных	Программное содержание урока	Методы и формы организации обучения . Характеристика деятельности обучающихся.	Электронные образовательные ресурсы.
1	Кроссовая подготовка.	1		ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиена и ее значение.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
2	Спринт. Метание мяча.	1		Специальные беговые упражнения. Спринт. ОФП. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3	Кроссовая подготовка.	1		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча. Специальные	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

				беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	низкого старта	
4	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	1		Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжок в длину с разбега.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
5	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	1	1	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спринт. Метание.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
6	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	1		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения Техника низкого старта. Правила использования л/а упражнений для	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов. <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

				развития скоростно-силовых качеств.		
7	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	1	1	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
8	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	1		Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
9	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	1		Кроссовая подготовка. Спринт 30 м. Учет. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
10	Кроссовая подготовка. Спринт.			Кроссовая подготовка. Спринт 60 м. Учет.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-</a>

	Метание мяча.			Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спринт 60м. Учет.	скоростью.	shkola/
11	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	1		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Учет		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
12	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	1		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Учет.	<b>Уметь бегать на средние дистанции</b>	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
13	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь бегать на средние дистанции.</b>	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
14	Эстафеты. Подвижные игры.	1		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Развитие координационных движений.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на 400 метров		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

16	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег на 800 метров.	<b>Уметь</b> правильно распределять силы по дистанции	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
17	Сдача учебных нормативов.	1	1	Специальные упражнения	<b>Уметь</b> прыгать в длину, бегать на короткие и длинные дистанции	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
18	Техника безопасности на футболе. Специальные упражнения футболиста Ведение, передача.	1		Специальные упражнения футболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Челночный бег. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол, выполнять технические действия в игре	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
19	Ведение мяча подъемом и подошвой.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.		<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
20	Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.	1		Имитирование ведения мяча. Ведение мяча «змейкой».	<b>Уметь</b> вести мяч с препятствиями.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
21	Удары по неподвижном	1		Специальные упражнения	<b>Уметь</b> играть в футбол, выполнять	<a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>

	у мячу.			футболиста. Ведение мяча. Учебная игра.	технические действия в игре	ura.ru/
22	Тактические действия: взаимодейств ие игроков в нападении и защите.	1		Специальные упражнения футболиста. Ведение мяча.	<b>Уметь</b> играть в футбол, выполнять технические действия в игре	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik .ru/material/spisok- eor-nachalnaya- shkola/</a>
23	Учебная игра мини-футбол.	1		Ведение мяча. Броски из точек. Развитие прыгучести.	<b>Уметь</b> играть футбол. Взаимодействие игроков в команде.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1septemb er.ru/urok/</a>
24	Учебная игра футбол.	1	1	Специальные упражнения футболиста. Ведение мяча.	<b>Уметь</b> играть футбол.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkult- ura.ru/</a>
25	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1		Правила поведения в спортивном зале и при работе с мячом.	<b>Уметь</b> четко выполнять команды учителя.	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik .ru/material/spisok- eor-nachalnaya- shkola/</a>
26	Ведение на месте, в движении, поочередное ведение.	1		Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> вести мяч.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1septemb er.ru/urok/</a>
27	Передачи в парах. Специальные упражнения	1		Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkult- ura.ru/</a>

	баскетболиста			Штрафной бросок. Учебная игра.	действия в игре	
28	Специальные упражнения баскетболиста Ведение в движении.	1		Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
29	Специальные упражнения баскетболиста Остановка двумя шагами, прыжком.	1		Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
30	Специальные упражнения баскетболиста Передвижение игрока, повороты с мячом.	1		Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
31	Специальные упражнения	1		Специальные упражнения баскетболистов.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-</a>

	баскетболист а Ведение, передача, бросок мяча.			Учебно- тренировочная игра.	технические действия в игре	shkola/
32	Учебная игра.	1	1	Специальные упражнения баскетболистов. Учебно- тренировочная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
33	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
34	Перекаты в группировки.	1		Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Прыжок через козла способом «ноги врозь»	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
35	Стойка на лопатках. Кроссовая	1		Кроссовая подготовка. Выполнение	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

	подготовка			команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ( челночный бег)	элементов	
36	Кроссовая подготовка. Акробатика. Прыжок через козла ноги врозь.	1		Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. кувырки вперед и назад (д). Прыжок через козла способом «ноги врозь» Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
37	Кроссовая подготовка.	1		Кроссовая подготовка ОРУ на	<b>Уметь</b> выполнять акробатические	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-</a>

	Акробатика . Мост из положения лежа, стоя.			гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь»	упражнения	eor-nachalnaya- shkola/
38	Кроссовая подготовка. Акробатика. Акробатическ ая комбинация.	1		Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Учет. Высота козла 110 см.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
39	Кроссовая подготовка. Акробатика. Прыжок через козла способом прогнувшись.	1		Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь». Учет.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
40	Кроссовая подготовка. Акробатика. Прыжок через козла способом согнув ноги.	1		Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Высота 115 см.	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры.	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
41	Кроссовая подготовка. Акробатика.	1		Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Круговая	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

	Акробатическая комбинация			тренировка 10 станций. Силовые упражнения.		
42	Кроссовая подготовка. Акробатика. Сдача учебных нормативов.	1	1	Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. ОРУ на гибкость.	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
43	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1		ТБ на уроках волейбола. Основные правила. История возникновения игры. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	<b>Уметь</b> играть в волейбол выполнять технические приемы.	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
44	Специальные упражнения волейболиста. Стойки, перемещения волейболиста.	1		Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Прием мяча сверху, снизу. ОФП.	<b>Уметь</b> играть в волейбол выполнять технические приемы.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
45	Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча снизу в парах.	1		Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

				сверху. Учет. Учебная игра.		
46	Специальные упражнения волейболиста. Прием мяча после подачи.	1		Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Учет. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
47	Специальные упражнения волейболиста. Передача снизу над собой .	1		Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
48	Специальные упражнения волейболиста. Нижняя прямая подача .	1		Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
49	Развитие скоростно-силовых	1		Кроссовая подготовка. Спринт 30 м. Учет.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-</a>

	качеств.			Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафетный бег	скоростью	shkola/
50	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на 400 метров	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
51	Бег 30 м., подвижные игры.	1		Кроссовая подготовка. Спринт 30 м. Учет. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
52	Бег 60 м., подвижные игры.	1	1	Кроссовая подготовка. Спринт 60 м. Учет.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
53	Сдача учебных нормативов.	1		Специальные упражнения	<b>Умет</b> прыгать в длину, бегать на короткие и длинные дистанции	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
54	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка.	1		Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета	Уметь бегать длинные дистанции.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

55	Сдача учебных нормативов .	1		Специальные упражнения	<b>Умет</b> прыгать в длину, бегать на короткие и длинные дистанции	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
56	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов.	1		Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
57	Метание теннисного мяча с разбега.	1		Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
58	Кроссовая подготовка.	1		Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета.	<b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
59	Кроссовая подготовка.	1		ТБ на уроках. Гигиена и ее	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

				значение.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	er.ru/urok/
60	Бег 30 м., подвижные игры.	1	1	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
61	Бег 60 м., подвижные игры.	1		Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
62	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов.	1		Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
63	Метание	1		Метание	<b>Уметь</b> метать на	

	теннисного мяча с разбега.			теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	дальность мяч с 5-6 шагов разбега	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
64	Кроссовая подготовка.	1		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью.	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/">https://rosuchebnik.ru/material/spisok-eor-nachalnaya-shkola/</a>
65	Специально беговые упражнения.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь правильно выполнять ОРУ.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
66	Эстафеты, подвижные игры.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать на средние дистанции.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

### Подготовка к ГТО -16ч

Тема	Кол-во часов на тему	Класс
		<b>9</b>
Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	<b>1</b>	
Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с	<b>1</b>	

высокого старта.		
Бег 30 метров (2 повторения)	<b>1</b>	
Бег на 1000 метров без учета времени.	<b>2</b>	
Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	<b>1</b>	
Кроль на спине 50 м	<b>1</b>	
Старт, прыжок, поворот в плавании	<b>1</b>	
Кроль на груди с плавательной доской 50 м	<b>1</b>	
Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник»	<b>1</b>	
Брасс 50 м, поворот «маятник»	<b>1</b>	
Техника работы рук и ног в брассе	<b>2</b>	
Брасс 6х20 м, эстафета	<b>1</b>	
Брасс 6х20 м,	<b>1</b>	
Подвижные игры на воде	<b>1</b>	
Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	<b>1</b>	
Бег 30 метров (2 повторения)	<b>1</b>	
Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>1</b>	
Бег на 1000 метров без учета времени.	<b>2</b>	
Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	<b>1</b>	
Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	<b>2</b>	
Бег на 1000 метров с фиксированием результата	<b>2</b>	
Прыжок в длину с места.	<b>1</b>	
Прыжок в длину с места, поднятие туловища	<b>1</b>	

за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)		
Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м	<b>1</b>	
Бег с высокого старта	<b>1</b>	
Метание малого мяча на точность с места	<b>2</b>	
Кроссовый бег 30 минут	<b>1</b>	
Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	<b>1</b>	
Прыжок в высоту с прямого разбега. Разучивание с 5 – 7 шагов разбега.	<b>1</b>	

### **Контрольно- измерительные материалы:**

1. Рулетка
2. Секундомеры
3. Планка для сгибания и разгибания рук в упоре лежа
4. Планка для прыжков в длину
5. Планка для измерения наклона вперед

## Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№	Название оборудования и спортивного инвентаря
1.	Скамейка гимнастическая
2.	Шведские стенки
3.	Перекладины навесные
4.	Баскетбольные кольца
5.	Стойка волейбольная
6.	Сетка волейбольная
7.	Мячи футбольные
8.	Мячи волейбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи набивные
11.	Маты
12.	Гандбольные ворота
13.	Манишки
14.	Скакалки
15.	Фишки
16.	Щиты баскетбольные пластиковые
17.	Козёл гимнастический
18.	Конь гимнастический
19.	Мост гимнастический
20.	Обруч гимнастический
21.	Гимнастические палки