



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»  
городского округа Ступино  
Московской области

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ «Ивановская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Е.В.Паскарь/  
«\_\_» августа 2021 г.  
приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа  
по  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
в 9-х классах  
(базовый уровень)  
на 2021-2022 учебный год

Составитель программы:  
Кизилев Владимир Александрович  
учитель физической культуры

с. Ивановское  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МБОУ «Ивановская СОШ» и комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта: «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На уроках в 9 классе выделяют 102 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МБОУ «Ивановская СОШ» рассчитан на 34 учебных недель. Рабочая программа составляет 102 часов (3 часа в неделю), с изменением часов по легкой атлетике (добавлено 3 часа).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса по разделу «Основы знаний» должны

#### Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать упражнения, режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основ-

- ных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Знать:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

### **Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

### **Результаты изучения учебного предмета.**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание программы**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **Естественные основы.**

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастнополовые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы.**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### **Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

Пользование баней.

### **Спортивные игры.**

#### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Организация учебной учащимися, отнесенными работы с по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе.**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

**В основную медицинскую группу** включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

**В подготовительную медицинскую группу** включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности.

**В специальную медицинскую группу** включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Они освобождаются от участия в соревнованиях и сдачи нормативов. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы проводятся в условиях обычного режима школы вместе с основной группой под постоянным контролем педагога в соответствии с рекомендациями врача. Им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями, но с ограничением объема и интенсивности нагрузки.

Дети – инвалиды по зрению освобождаются от выполнения опорных прыжков, кувырков, стоек на голове и руках, сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

**В основную медицинскую группу** включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность.

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1	2	3
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	35	18		17
3	Спортивные игры	37	14	6	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18	
5	Лыжная подготовка	12		12	
	Всего часов:	102	32	36	34

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
<b>Легкая атлетика (18 ч.)</b>				
<b>Тема</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)</b>			
1	ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	01.09.	
2	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	02.09.	
3	Бег с ускорением 60 м. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	07.09.	
4	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	08.09.	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью	09.09.	



		ростью (60 м) М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.		
<b>Тема</b>	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч.)</b>			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	14.09.	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	15.09.	
8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; М.: 420–400–380 см; д.: 380–360–340 см.	16.09.	
<b>Тема</b>	<b>Бег на средние дистанции (2 ч.)</b>			
9	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	21.09.	
10	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	22.09.	
<b>Тема</b>	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч.)</b>			
11	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	23.09.	
12	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	28.09.	
13	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	29.09.	

14	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	30.09.	
15	Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	12.10.	
16	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	13.10.	
17	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	14.10	
18	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) М.: 16,00– 17,00–18,00 мин; д.: 10,0–11,30–12,30 мин	19.10.	

Тема	Спортивные игры. Волейбол (14 ч.)			
19	ТБ на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	20.10.	
20	<i>Совершенствования.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	21.10.	
21	<i>Совершенствования.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	26.10.	
22	<i>Совершенствования.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа-	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре техниче-	27.10.	

	дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ские приемы		
23	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	09.11	
24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	10.11.	
25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	11.11.	
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	16.11.	
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	17.11.	

28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в напа-	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	18.11.	
----	---	---	--------	--

	дение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.			
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	23.11.	
30	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	24.11.	
31	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	25.11.	
32	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	30.11.	
<b>Спортивные игры. Стритбол (6 ч.)</b>				
33	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила стритбола.	<b>Уметь:</b> играть в стритбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	01.12.	
34	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в стритбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	02.12.	
35	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в стритбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	07.12.	
36	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, веде-	<b>Уметь:</b> играть в стритбол по упрощенным правилам;	08.12.	

	ния и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	применять в игре технические приемы		
37	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в стритбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	09.12.	
38	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в стритбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	14.12.	
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>				
<b>Тема</b>	<b>Висы. Строевые упражнения (5 ч.)</b>			
39	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	15.12.	
40	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	16.12.	
41	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	21.12.	
42	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	22.12.	
43	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе; подтягивания в висе: М.: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.; д.: «5» – 16 р.; «4» – 12 р.; «3» – 8 р.	23.12.	

Тема	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч.)			
44	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	28.12.	
45	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	29.12.	
46	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	30.12.	
47	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	11.01.	
48	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	12.01.	
49	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема лазание по канату: 6 м – 12 с (м.)	13.01.	
Тема	Акробатика (7 ч.)			
50	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	18.01.	
51	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	19.01.	
52	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	20.01.	

	стей			
53	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	25.01.	
54	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	26.01.	

55	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	27.01.	
56	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	01.02.	

#### Лыжная подготовка (12 ч.)

57	Ознакомление уч-ся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	02.02.	
58	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	03.02.	
59	Освоение техника попеременных лыжных ходов. Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	08.02.	
60	Техника преодоления препятствий. Преодоление впадины на склоне во время спуска. Спуски с горы с изменением стоек, торможение плутом. Игра: «С горы в ворота»	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	09.02.	
61	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями, техника наложения. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и в пологий подъем.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	10.02.	
62	Освоение техники лыжных ходов. Переход	<b>Уметь:</b> выполнять техни-	15.02.	

	с попеременных ходов на одновременные.	ку передвижения на лыжах, спуски и подъемы		
63	Совершенствование техники конькового лыжного хода.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	16.02.	
64	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	17.02.	
65	Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	01.03.	
66	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	02.03.	
67	Согласованная работа рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на ровной местности и при передвижении в пологий подъем.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	03.03.	
68	Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы	09.03.	
<b>Тема</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол (17 ч.)</b>			
69	ТБ на уроках по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	10.03.	
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	15.03.	
71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	16.03.	
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	17.03.	



73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	22.03.	
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	23.03.	
75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	24.03.	
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	29.03.	
77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	30.03.	

78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	31.03.	
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	12.04.	
80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре техниче-	13.04.	

	бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра.	ские приемы		
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	14.04.	
82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	19.04.	
83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	20.04.	
84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	21.04.	
85	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	26.04.	

### Легкая атлетика (17 ч.)

Тема	Бег на средние дистанции (3 ч)			
86	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	27.04	
87	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	28.04	
88	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м. (м.): 8,30–9,00–9,20 мин; (д.): 7,30–8,30–	03.05.	04.05.

		9,00 мин.		
89	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	04.05.	
90	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	05.05.	
91	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	10.05.	
92	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.	11.05.	
93	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	12.05.	
<b>Тема</b>	<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч.)</b>			
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	17.05.	
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	18.05.	
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	19.05.	
<b>Тема</b>	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч.)</b>			
97	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	24.05.	

98	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	25.05.	
99	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжками. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	25.05	
100	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжками. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	18.05.	26.05.
101	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжками. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	19.05.	26.05.
102	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,30–11,30–12,30 мин.	25.05.	

**Для реализации программного содержания в учебном процессе использовать учебник:**

Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. А.П. Матвеев.: 2-е издание Москва, Просвещение, 2014.

**Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УР \_\_\_\_\_/Е.В. Иванова/

«\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2021г.

**Заключение:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---