|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом (протокол от \_\_25.08.2022\_ № \_1\_) | УТВЕРЖДАЮ Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.С.Малахова приказ от \_\_25\_\_08.2022 № 170 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| СОГЛАСОВАНО методическим объединениемучителей протокол от \_25.08.2022\_ № \_1\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Донсков А.М.\_\_\_ подпись руководителя МС Ф.И.О. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова \_25\_августа 2022 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_Физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебный предмет, курс)

на 2022 – 2023 учебный год

Уровень общего образования основное общее 9 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю \_\_2\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_Донсков Андрей Михайлович\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

 Программа разработана на основе программ основного общего образования «Физическая культура»

 А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2012. \_\_\_\_\_\_

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

«Физическая культура» 8-9 класс А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2011

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

**ст.Маркинская**

 **2022 год**

**РАЗДЕЛ 1. Планируемые** **результаты освоения учебного курса.**

**«Физическая культура» в 9 классе.**

**Знания о физической культуре**

**Личностные результаты.**

**Ученик научится:**

* воспитывать гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развивать моральное сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
* формировать и развивать экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

 **Предметные результаты:**

 **Ученик научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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 основных 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 прыжках;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Система оценки достижения планируемых результатов.**

Система оценки по физической культуре имеет ***комплексный подход к оценке результатов образования***, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: ***личностных, метапредметных и*** предметных.

**Оценка личностных результатов**

Использовать форму оценки личностных результатов, обучающихся - оценка индивидуального прогресса личностного развития.

**Оценка метапредметных результатов**

Основным объектом оценки метапредметных результатовслужит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

**Оценка предметных результатов**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

Оценкаограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета, физическая культура.

**Критерии оценок.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки («1», «2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По знаниям о физической культуре оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

ПО УМЕНИЯМ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Оценка «5» выставляется за ответ, демонстрацию и использования приемов на практике.

Оценка «4» выставляется за ответ, демонстрацию и использования приемов на практике с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

Оценка «3» выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, нет должного умения в использовании материала.

Оценка «2» - двигательное действие норматива выполнено неправильно.

Оценка «1» - двигательное действие норматива не выполнено.

ПО ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (умения, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие норматива выполнено неправильно.

Оценка «1» - двигательное действие норматива не выполнено

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с | 8.6 | 9.4 | 10.2 | 9.5 | 10.2 | 10.5 |
| Бег, мин, с 2000 м 3000 м  | 9.20без  | 10.00учета  | 11.00времени | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| Прыжок в длину, см | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Метание мяча 150 г,м | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Подтягивание на высокой перекладине, разПоднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз | 10 | 8 | 7 | 20 | 15 | 10 |
| Кросс, мин, с 2000 м 3000 м  | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |

*По уровню физического совершенствования.*

Оценивая уровень физической совершенствования, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии. Не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

 При оценке темпов прироста на отметку «5»,»4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

 Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физкультурной подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по разделу «Знания о физической культуре» и по подразделу «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» оцениваются на общих основаниях.

Распределение учебного времени

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **3** |
| **2** | **Организация и проведение профессионально – прикладной подготовки** | **4** |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **60** |
| **4** | **Легкая атлетика**  | **20** |
| **5** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **10** |
| **6** | **Футбол** | **10** |
| **7** | **Настольный теннис** | **10** |
| **8** | **Волейбол**  | **10** |
|  | **Итого** | 67 |

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

|  |
| --- |
| **IX класс**  |
| **Знания о физической культуре**  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |

 |
|  **Физическая культура в современном обще­стве.**Организация и про­ведение туристских по­ходов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | **Знания о** **физической культуре.****Туристские походы как форма актив­ного отдыха.** Организация и проведение пеших туристских походов.*Туристские походы как форма актив­ного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восста­новлением работоспособности, воспи­танием личностных качеств и расши­рением кругозора*. | **Характеризовать** различные виды туристских походов, их положитель­ное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физиче­ской и умственной работоспособ­ности, воспитание личностных ка­честв.**Выбирать и составлять** марш­руты пеших походов, выполнять правила передвижения по марш­руту. |
|  | *Правила подготовки к пешим похо­дам, распределение обязанностей и по­ходного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюк­зака и его укладка.**Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пиши в поход­ных условиях.* | **Соблюдать технику безопасно­сти**, правильно **комплектовать и укладывать** рюкзак, **готовить** сна­ряжение, **выбирать** одежду и обувь. **Организовывать п**оходный бивак, правильно **устанавливать** палатки и разводить костёр, готовить пищу, **убирать** место стоянки при «сворачи­вании» бивака |
| Здоровье и здоровый образ жизни | **Здоровье и здоровый образ жизни.***Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемир­ной организации здравоохранения**Здоровый образ жизни как способ ак­тивной жизнедеятельности человека, про­являющийся в бережном отношении к соб­ственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культу­ры и спорта; его основные факторы и формы организации.*Рациональное питание.*Режим питания и его основные харак­теристики. Правила подбора дневного рациона питания.*Вредные привычки и их пагубное влия­ние на здоровье человека.*Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физи­ческое и психическое развитие* | **Характеризовать** основные ком­поненты здоровья, раскрывать по­нятие «здоровье».**Приводить** примеры проявления физического, душевного и социаль­ного благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой**Раскрывать** понятие «здоровый образ жизни».**Раскрывать п**онятие «рациональ­ное питание».**Характеризовать** режим питания.**Доказывать** негативное влияние вредных привычек на здоровье чело­века.**Раскрывать** значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек |
| Проведение банных процедур | **Правила проведения банных про­цедур.***Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведе­ния.**Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур* | **Раскрывать** оздоровительные свой­ства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закали­вание организма.**Проводить** банные процедуры.**Соблюдать** правила их безопасно­го проведения |
| Доврачебная помощь во время занятий физи­ческой культурой и спор­том | **Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражне­ниями и активного отдыха.***Характеристика наиболее распро­странённых травм (ушибы, растяже­ния, потертости и вывихи) при заняти­ях физической культурой и причины их возникновения. Обилие правила оказания первой доврачебной помощи* | **Характеризовать** причины воз­можного появления травм во время занятий физической культурой.**Называть** основные признаки лёгких травм.**Оказывать** первую доврачебную помощь при травмах |
| **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой**  |
| Профессионально-прикладная физическая под­готовка | **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подго­товкой.****Профессионально-прикладная физи­ческая подготовка.***Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организован­ный процесс развития физических ка­честв, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособно­сти в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально- прикладной физической подготовки* | **Характеризовать** умственный, фи­зический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.**Определять** работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.**Раскрывать** специфические зада­чи, которые решаются в процессе за­нятий профессионально-прикладной физической подготовкой |
| Проведение самостоя­тельных занятий при­кладной физической под­готовкой | **Физические упражнения для само­стоятельных занятий прикладной фи­зической подготовкой.***Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упраж­нений для развития общей выносливо­сти.**Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, за­пястья, плеча и предплечья, бедра, голе­ни и стопы.**Комплекс упражнений для развития статической силы и статической вы­носливости.**Комплекс упражнений для развития реакции.**Комплекс упражнений для развития координации движений.**Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата* | **Составлять** комплексы упражне­ний для развития основных физиче­ских качеств.**Подбирать** их дозировку с учё­том индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями и при­кладно-ориентированной фи­зической подготовкой.**Составлять и выполнять** ком­плексы упражнений для развития дыхательного аппарата |
| Измерение резервов организм а и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | **Измерение функциональных резервов организма.***Функциональные резервы организ­ма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.**Функциональные пробы, их цель и на­значение, способы организации и прове­дения, оценивание индивидуальных ре­зультатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье* | **Раскрывать** понятие «функцио­нальные резервы организма».**Измерять** резервные возможно­сти организма с помощью различных функциональных проб.**Оценивать и характеризовать** индивидуальные результаты |
| **Физическое совершенствование**  |
| **Физкультурно-оздоро­вительная деятельность.**Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкульт- пауз | **Виды двигательной деятельности** **Физкультурно-оздоровительная дея­тельность*.****Индивидуальные комплексы упражне­ний с прикладно- ориентированной на­правленностью.**Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.**Упражнения для профилактики неврозов.**Упражнения для профилактики невро­зов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка* | **Составлять** комплексы упраж­нений и **подбирать** их дозировку, исходя из индивидуального само­чувствия, показателей физической и умственной работоспособности.**Выполнять** комплексы упражне­ний оздоровительной физической культуры.**Составлять и выполнять** индиви­дуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.**Акробатические упраж­нения и комбинации | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность.**Гимнастика с основами акробатики.*Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.**Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.**Совершенствование техники кувырка с разбега.**Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)* | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акро­батических комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять и исправлять** технические ошибки.**Совершенствовать** технику вы­полнения акробатических комбина­ций и отдельных упражнений в груп­повых формах организации учебной деятельности.**Находить ошибки** в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) | *Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастиче­ском бревне (девушки).**Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники танце­вальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.**Техника соскока из упора присев в стой­ку боком к гимнастическому бревну.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гим­настическому бревну.**Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)* | **Составлять** индивидуальные ком­бинации.**Оценивать** выполнение акроба­тической комбинации своих одно­классников с помощью эталонного образца.**Описывать** технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их устране­ния.**Демонстрировать** способы само страховки и предупреждения трав­матизма.**Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне.**Описывать** технику соскоков, анализировать правильность их вы­полнения, находить ошибки и спо­собы их устранения.**Демонстрировать** способы само страховки и предупреждения трав­матизма.**Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику соскоков.**Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из своих особенно­стей техники выполнения гимнасти­ческих упражнений |
| Упражнения и комби­нации на гимнастической перекладине (юноши) | *Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастиче­ской перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индиви­дуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V-VII классов).**Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)* | **Разучивать и совершенствовать**технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности.**Находить ошибки** в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.**Оценивать** выполнение гимнасти­ческих комбинаций своими одно­классниками с помощью эталонного образца |
| **Лёгкая атлетика.**Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча | Лёгкая атлетика.*Совершенствование техники ранее осво­енных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для К//— УП1 классов).**Подводящие и подготовительные уп­ражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивно­го результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.**Планирование тренировочных заня­тий по совершенствованию техники и спортивного результата.* | **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные ди­станции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организа­ции учебной деятельности.**Находить ошибки** у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.**Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный ре­зультат в условиях соревнователь­ной деятельности.**Планировать** тренировочные за­нятия |
| **Спортивные игры.*****Волейбол.*** *Игра правилам* | Волейбол.  Технические действия.*Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—УП1 классов).**Техника приёма мяча сверху двумя ру­ками с перекатом на спину.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.**Техника приёма мяча одной рукой с по­следующим перекатом в сторону.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим пере­катом в сторону.**Техника прямого нападающего удара.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники прямого нападающего удара.**Техника индивидуального блокирова­ния в прыжке с места.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники инди­видуального блокирования в прыжке с места.**Техника группового блокирования.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники группо­вого блокирования.**Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.**Технико-тактические действия в на­падении.**Игра в волейбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.**Описывать т**ехнику индивидуаль­ного и группового блокирования, **ана­лизировать** правильность её выполне­ния, **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.**Взаимодействовать** с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.**Использовать** упражнения для развития физических качеств во­лейболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры |
| ***Футбол****. Игра по пра­вилам* | Футбол. Технические действия. *Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI— VПI классов.).* *Техника удара по мячу серединой лба.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.**Техника остановки мяча подошвой.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки мяча подошвой.**Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.**Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.**Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.**Техника остановки мяча грудью.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки мяча грудью.*Техника отбора мяча подкатом.*Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.**Технико-тактические действия в за­щите и нападении.**Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов.**Игра в футбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. **Описывать** технику удара по мячу серединой лба, анализировать пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** удар по мячу сере­диной лба в учебной и игровой дея­тельности.**Описывать** технику остановки мяча разными способами, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления.**Использовать** остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.**Описывать** технику отбора мяча подкатом, **анализировать** правиль­ность её исполнения; **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** отбор мяча спосо­бом подката в условиях учебной и игровой деятельности.**Взаимодействовать** с игроками при защите и нападении.**Использовать** упражнения для развития физических качеств футбо­листа, **включать** их в занятия спор­тивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко соблюдать правила игры. |
| ***Настольный теннис.****Игра по правилам.* | *Настольный теннис.**Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в настольный теннис.* *Совершенствование подач различной длины, направлений; подачи-«двойки», приём сложных подач атакующими ударами; организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника. Выполнение серийных ударов по диагонали и по прямой. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами; углубленное изучение тактических комбинаций; совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами; парные игры с различными партнёрами и противниками.* | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных приёмов игры в н/теннис в групповых формах орга­низации учебной деятельности.**Находить ошибки** у одноклассни­ков и **предлагать** способы их устра­нения.**Применять** технические приёмы игры в н/теннис в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику подачи мяча освоенными способами, **анализиро­вать** правильность её исполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления.**Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники подач и приема в процессе самостоятельных занятий.**Использовать** подачи и приемы мяча освоенными способами во время игровой деятельности.**Описывать** технику подач, **ана­лизировать** правильность их выпол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** подачи и приемы мяча во время игровой деятельности.**Использовать у**пражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры. |
| **Прикладно-ориенти­рованная физкультурная деятельность.**Прикладно-ориенированная физическая под­готовка | **Прикладно-ориентированная физиче­ская подготовка.***Совершенствование техники ранее осво­енных прикладно-ориентированных упраж­нений (в беге, прыжках, лазанье и др.)* | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных прикладно-ориенти­рованных упражнений в групповых формах организации учебной дея­тельности.**Находить ошибки** у своих одно­классников и предлагать способы их устранения.**Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентирован­ные способы передвижения, прояв­лять смелость, волю, самообладание, уверенность |
| Общефизическая подготовка | *Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на разви­тие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физи­ческие упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повы­шение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма* | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодный при­рост в развитии основных физиче­ских качеств |

**Формы организации учебных занятий.**

1.Урок физической культуры.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

**Распределение учебного времени**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **3** |
| **2** | **Организация и проведение профессионально – прикладной подготовки** | **4** |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **60** |
| **4** | **Легкая атлетика**  | **20** |
| **5** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **10** |
| **6** | **Футбол** | **10** |
| **7** | **Настольный теннис** | **10** |
| **8** | **Волейбол**  | **10** |
|  | **Итого** |  |

**Раздел 3. Календарно- тематический план по физической культуре. 9 кл**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Название раздела | Тема урока | СодержаниеЗанятий. | Домашнее задание | мониторинг |
| план | факт |
| 1. | 01.09 |  | Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой | Измерение функциональных резервов организма. | Функциональные резервы организ­ма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. | Ч.2.Г.3.стр.68 | текущий |
| 2 | 05.09 |  | Знания о физической культуре | Здоровье и здоровый образ жизни. | Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемир­ной организации здравоохранения | Ч.1.Г.2.стр.44 | текущий |
| 3 | 08.09 |  | Физическое совершенствованиеЛегкая атлетика. 10ч. |  Т.Б. Выявить уровень физической подготовленности. | Бег по повороту. Сгибание разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед; бег 1000 м.; бег 60 м; подтягивание; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа. | Т.Б. на уроках л/атлетике. | текущий |
| 4 | 12.09 |  |  | Бег по повороту. |  Бег по повороту. Бег 60м. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.102 | текущий |
| 5 | 15.09 |  |  | Передача эстафеты | Передача эстафеты. Бег 60м.Подтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.102 | текущий |
| 6 | 19.09 |  |  | Передача эстафеты. | Бег 60 Передача эстафеты. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.102 | зачет |
| 7 | 22.09 |  |  | Прыжок в длину. | Прыжок в длину с разбега.Подтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.109 | зачет |
| 8 | 26.09 |  |  | Метание мяча. | Метание мяча. Преодоление препятствий. Прыжок в длину с разбега.Подтягивание, отжимание, пресс. | Ч.3.Г.2.стр.110 | текущий |
| 9 | 29.09 |  |  | Метание мяча. | Преодоление препятствий. Метание мяча. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.110 | зачет |
| 10 | 03.10 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие физических качеств. | Ч.3.Г.2.стр.104 | текущий |
| 11 | 06.10 |  |  | Улучшение функциональных способностей. | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие физических качеств.  | Ч.3.Г.2.стр.104 | текущий |
| 12 | 10.10 |  |  | Кросс. | Кросс. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.104 | зачет |
| 13 | 13.10 |  | Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой | Профессионально-прикладная физическая под­готовка | Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях.  | Ч.2.Г.1.стр.58 | текущий |
| 14 | 17.10 |  | Физическое совершенствованиеФутбол. 5ч.  | Т.Б. Удары по летящему мячу. | Удары по летящему мячу.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила игры. | текущий |
| 15 | 20.10 |  |  | Обманные движения. | Обманные движения.Удары по летящему мячу.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.146 | текущий |
| 16 | 24.10 |  |  | Обманные движения. | Обманные движения.Удары по летящему мячу.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.146 | зачет |
| 17 | 27.10 |  |  | Упражне­ния с прикладно- ориентированной на­правленностью. Остановка мяча. | Обманные движения.Комплекс упражнений.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.2.Г.2.стр.61 | текущий |
| 18 | 07.11 |  |  | Упражнения с прикладно- ориентированной направленностью. Остановка мяча. | Остановка опускающегося мяча.Обманные движения. Комплекс упражнений. Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.2.Г.2.стр.61 | зачет |
| 19 | 10.11 |  | Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой | Профессионально-прикладная физическая под­готовка | Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. | Ч.2.Г.1.стр.58 | текущий |
| 20 | 14.11 |  | Знания о физической культуре | Организация и про­ведение туристских по­ходов. | Организация и про­ведение туристских по­ходов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Ч.1.Г.1.стр.38 | текущий |
| 21 | 17.11 |  | Физическое совершенствованиеГимнастика. 10ч.  | Т.Б. Упражнения на перекладине и на бревне. | Ю. подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.Д. танцевальные шаги, подскоки, стойки на носках, равновесия, соскок из упора на колени в стойку боком к бревну. Строевые упражнения.Упражнения на развитие силы и гибкости. | Т.Б. на уроках гимнастики. | текущий |
| 22 | 21.11 |  |  | Строевые упражнения.Оздоровительная физическая культура. | Ю. подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.Д. танцевальные шаги, подскоки, стойки на носках, равновесия, соскок из упора на колени в стойку боком к бревну. Строевые упражнения.Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.2.Г.3.стр.68 | текущий |
| 23 | 24.11 |  |  | Строевые упражнения.Оздоровительная физическая культура. | Ю. подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.Д. танцевальные шаги, подскоки, стойки на носках, равновесия, соскок из упора на колени в стойку боком к бревну. Строевые упражнения.Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.2.Г.3.стр.68 | текущий |
| 24 | 28.11 |  |  | АкробатикаОздоровительная физическая культура. | Акробатика: Д. кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом, на 180\*, «мост» и опускание в упор стоя на одном колене, кувырок назад в полу шпагат.Ю. длинный кувырок с разбега, стойка на голове силой из упора присев, кувырок назад.Ю. подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.Д. танцевальные шаги, подскоки, стойки на носках, равновесия, соскок из упора на колени в стойку боком к бревну.  | Ч.3.Г.2.стр.80 | текущий |
| 25 | 01.12 |  |  | АкробатикаОздоровительная физическая культура. | Акробатика: Д. кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом, на 180\*, «мост» и опускание в упор стоя на одном колене, кувырок назад в полу шпагат.Ю. длинный кувырок с разбега, стойка на голове силой из упора присев, кувырок назад.Ю.подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.Д. танцевальные шаги, подскоки, стойки на носках, равновесия, соскок из упора на колени в стойку боком к бревну.  | Ч.3.Г.2.стр.80 | текущий |
| 26 | 05.12 |  |  | Активизация внутренних резервов организма. | Акробатика: Д. кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180\*, «мост» и опускание в упор стоя на одном колене, кувырок назад в полу шпагат.Ю. длинный кувырок с разбега, стойка на голове силой из упора присев, кувырок назад.Ю. подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.Д. танцевальные шаги, подскоки, стойки на носках, равновесия, соскок из упора на колени в стойку боком к бревну.  | Ч.3.Г.1.стр.74 | текущий |
| 27 | 08.12 |  |  | Активизация внутренних резервов организма. | Акробатика: Д. кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180\*, «мост» и опускание в упор стоя на одном колене, кувырок назад в полу шпагат.Ю. длинный кувырок с разбега, стойка на голове силой из упора присев, кувырок назад.Ю. подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.Д. танцевальные шаги, подскоки, стойки на носках, равновесия, соскок из упора на колени в стойку боком к бревну.  | Ч.3.Г.1.стр.74 | зачет |
| 28 | 12.12 |  |  | Опорный прыжок. | Прыжок, согнув ноги (козел в длину н-110-115 см.) Д. прыжок боком с поворотом на 90\* (козел в ширину н-110см.)Акробатика: Д. кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180\*, «мост» и опускание в упор стоя на одном колене, кувырок назад в полу шпагат.Ю. длинный кувырок с разбега, стойка на голове силой из упора присев, кувырок назад.Ю. подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.Д. танцевальные шаги, подскоки, стойки на носках, равновесия, соскок из упора на колени в стойку боком к бревну.  | Ч.2.Г.2.стр.61 | текущий |
| 29 | 15.12 |  |  | Опорный прыжок. | Прыжок, согнув ноги (козел в длину н-110-115 см.) Д. прыжок боком с поворотом на 90\* (козел в ширину н-110см.)Ю. подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.Д. танцевальные шаги, подскоки, стойки на носках, равновесия, соскок из упора на колени в стойку боком к бревну.  | Ч.2.Г.2.стр.61 | текущий |
| 30 | 19.12 |  |  | Общефизическая подготовка на развитие прыгучести.  | Прыжок, согнув ноги (козел в длину н-110-115 см.) Д. прыжок боком с поворотом на 90\* (козел в ширину н-110см.)ОФП . | Ч.2.Г.2.стр.61 | текущий |
| 31 | 22.12 |  | Физическое совершенствованиеНастольный теннис.10ч. | Т.Б. Подачи  | Подачи «двойки».Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Т.Б. на уроках н/тенниса. | текущий |
| 32 | 26.12 |  |  | Подачи различной длины. | Подачи различной длины и направления.Подачи «двойки».Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила игры. | текущий |
| 33 | 09.01 |  |  | Прием сложных подач. | Прием сложных подач.Подачи различной длины и направления.Подачи «двойки».Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.78 | текущий |
| 34 | 12.01 |  |  | Подачи «двойки».Профилактика нервозов. | Профилактика нервозов. Прием сложных подач.Подачи различной длины и направления.Подачи «двойки».Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.78 | текущий |
| 35 | 16.01 |  |  | Прием сложных подач.Профилактика нервозов. | Профилактика нервозов. Организация атаки через сложную подачу. Прием сложных подач.Подачи различной длины и направления.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.78 | текущий |
| 36 | 19.01 |  |  | Профилактика нервозов. Серийные удары. | Профилактика нервозов. Организация атаки через сложную подачу. Прием сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.78 | текущий |
| 37 | 23.01 |  |  | Профилактика нервозов. Серийные удары. | Профилактика нервозов. Выполнение серийных ударов по диагонали и прямой.Организация атаки через сложную подачу. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.78 | зачет |
| 38 | 26.01 |  |  | Удары по диагонали и прямой. | Завершающие удары.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила соревнования. | текущий |
| 39 | 30.01 |  |  | Удары по диагонали и прямой. | Подтягивание, отжимание, пресс.Серия ударов по диагонали. Учебная игра. | Правила судейства. | зачет |
| 40 | 02.02 |  |  | Завершающие удары. | Завершающие удары. Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила судейства. | зачет |
| 41 | 06.02 |  | Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой | Самостоя­тельные занятия при­кладной физической под­готовкой | Физические упражнения для само­стоятельных занятий прикладной фи­зической подготовкой. | Ч.2.Г.2.стр.61 | текущий |
| 42 | 09.02 |  | Физическое совершенствованиеВолейбол 10ч. | Т.Б. Передача мяча | Передача мяча, летящего с различной траекторией.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. Упражнения для развития быстроты. | Правила игры. | текущий |
| 43 | 13.02 |  |  | Упражнения в парах. | Передачи мяча во встречных колоннах, в парах, тройках у сетки, передача мяча, отскочившего от сетки.Передача мяча, летящего с различной траекторией.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра.  | Ч.3.Г.2.стр.130 | текущий |
| 44 | 16.02 |  |  | Передачи мячаПрофилактика неврозов. | Передачи мяча во встречных колоннах, в парах, тройках у сетки, передача мяча, отскочившего от сетки.Передача мяча, летящего с различной траекторией.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра.  | Ч.3.Г.1.стр.78 | текущий |
| 45 | 20.02 |  |  | Передачи мячаПрофилактика неврозов. | Подача мяча.Передачи мяча во встречных колоннах, в парах, тройках у сетки, передача мяча, отскочившего от сетки.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра.  | Ч.3.Г.1.стр.78 | зачет |
| 46 | 27.02 |  |  | Прием мяча. | Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Подача мяча.Подтягивание, отжимание, пресс.Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подач. | Ч.3.Г.2.стр.133 | текущий |
| 47 | 02.03 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.Подача мяча. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. Упражнения для развития силы. | Ч.3.Г.2.стр.136 | текущий |
| 48 | 06.03 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.Подача мяча. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. Упражнения для развития силы. | Ч.3.Г.2.стр.136 | зачет |
| 49 | 09.03 |  |  | Блокирование. | Блокирование. Нападающий удар.Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести. | Ч.3.Г.2.стр.138 | текущий |
| 50 | 13.03 |  |  | Блокирование. | Блокирование. Нападающий удар.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести. | Ч.3.Г.2.стр.138 | текущий |
| 51 | 16.03 |  |  | Развитие функциональных способностей. | Блокирование.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести. | Ч.2.Г.3.стр.68 | зачет |
| 52 | 27.03 |  | Физическое совершенствованиеФутбол. 5ч.  | Т.Б. Удары по летящему мячу. | Удары по летящему мячу.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила игры. | текущий |
| 53 | 30.03 |  |  | Обманные движения. | Обманные движения.Удары по летящему мячу.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.141 | текущий |
| 54 | 03.04 |  |  | Обманные движения. | Обманные движения.Удары по летящему мячу.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.141 | зачет |
| 55 | 06.04 |  |  | Упражне­ния с прикладно- ориентированной на­правленностью. Удар по мячу головой. | Удар по мячу головой.Обманные движения.Комплекс упражнений.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.145 | текущий |
| 56 | 10.04 |  |  | Упражнения с прикладно- ориентированной направленностью. Остановка мяча. | Остановка опускающегося мяча.Обманные движения. Комплекс упражнений. Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.146 | зачет |
| 57 | 13.04 |  | Знания о физической культуре | Проведение банных процедур | Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры. Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур | Ч.1.Г.3.стр.50 | текущий |
| 58 | 17.04 |  | Физическое совершенствованиеЛегкая атлетика 10ч. | Групповой старт. | Групповой старт.Кросс Спортивная игра. | Т.Б. на уроках по л/атлетике. | текущий |
| 59 | 20.04 |  |  | Групповой старт. | Групповой старт.Кросс Спортивная игра. | Т.Б. на уроках по л/атлетике. | текущий |
| 60 | 24.04 |  |  | Бег по повороту. |  Бег по повороту. Бег 60м. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.104 | текущий |
| 61 | 27.04 |  |  | Бег по повороту. |  Бег по повороту. Бег 60м. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.104 | текущий |
| 62 | 04.05 |  |  | Передача эстафеты | Передача эстафеты. Бег 60м.Подтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.102 | текущий |
| 63 | 11.05 |  |  | Передача эстафеты. | Бег 60 Передача эстафеты. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.102 | зачет |
| 64 | 15.05 |  |  | Прыжок в длину. | Прыжок в длину с разбега.Подтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.109 | текущий |
| 65 | 18.05 |  |  | Прыжок в длину. | Прыжок в длину с разбега.Подтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.109 | зачет |
| 66 | 22.05 |  |  | Метание мяча. | Преодоление препятствий. Метание мяча. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.110 | текущий |
| 67 | 25.02 |  |  | Метание мяча. | Преодоление препятствий. Метание мяча. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.110 | текущий |
| Итого –67часов. |  |