

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 304  
«ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ КАДЕТ»  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета ГБОУ СОШ № 304  
Центрального района СПб

Протокол от 26.05.2023 № 11

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора  
ГБОУ СОШ №304  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ Ю.Е. Яковлев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ от 26.05.2023 № 86/7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 9 к1 класса**

**Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год.**

Составитель программы: **Труфанов А.А., учитель первой  
категории, Захарова О.М.,  
учитель высшей категории**

Санкт-Петербург  
2023 г.

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта общего образования,

Рабочая программа по физической культуре для 9-х классов рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

Программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение):

## **Цель учебного предмета.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены **следующие задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом

учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При введении обучения с использованием дистанционных технологий школа переходит на единую цифровую площадку, которая позволит проводить занятия синхронно и асинхронно. Будут использоваться следующие возможности для введения и отработки нового учебного материала: презентации, видео уроки, тесты, Гугл-формы.

Рабочая программа состоит из разделов:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса
5. Содержание учебного курса
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

## **2.Общая характеристика учебного предмета.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической

культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Данная рабочая программа «Физическая культура» для 9 класса составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение): Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет авторской общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

## **Класс – 9**

- Количество часов в неделю – 3 ч.
- Количество часов в год – 102ч.
- Количество часов в I четверти – 24
- Количество часов во II четверти – 24
- Количество часов в III четверти – 30
- Количество часов в IV четверти - 24

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

В области познавательной культуры:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

1. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
2. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
3. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

1. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
2. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
3. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную

одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

1. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
2. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
3. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

1. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

1. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **4.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

В области познавательной культуры:

1. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
3. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

3. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

1. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
2. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
3. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
2. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
3. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

1. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
2. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
3. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
2. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **4.3. Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

*Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.*

В области познавательной культуры:

1. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
2. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

3. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

1. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
2. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
3. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

1. способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
2. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
3. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

1. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
2. способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
3. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

1. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
2. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
3. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
2. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.



## **5. Содержание учебного курса.**

### **Физическая культура 102 часа**

#### **1 четверть**

##### **Раздел 1. «Легкая атлетика» - 24 часов**

- Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением
- Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
- Бег на результат
- Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега.
- Метание малого мяча на дальность
- Прыжок с 7 – 9 шагов разбега.
- Бег 2000 м. (м) 1500м (д)
- Равномерный бег (12-15 мин). Чередование бега с ходьбой.
- Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.

#### **2 четверть**

##### **Раздел 2. «Гимнастика» 24 часа**

- Строевые упражнения.
- ОРУ с предметами.
- Подтягивание в висе.
- Прыжки на скакалке.
- Кувырки вперед, назад.
- Стойки на лопатках.
- Опорный прыжок
- Лазание по канату

#### **3 четверть**

##### **Раздел 3. «Спортивные игры» - 30 часов**

- Стойки и передвижения игрока.
- Остановки.
- Ловля мяча.
- Бросок мяча.
- Передачи мяча.
- Позиционное нападение.
- Вырывание, выбивание мяча.
- Быстрый прорыв.
- Учебная игра в баскетбол.
- Учебная игра в волейбол.

#### **4 четверть**

##### **Раздел 4. «Лёгкая атлетика»- 24 часа**

- Бег 3000 м. (м) 2000м (д)
- Равномерный бег (10-17мин)
- Бег.
- Развитие ССК.
- Встречная эстафета.
- Метание мяча
- Прыжки в высоту
- Эстафетный бег
- Развитие скоростных качеств

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контроль	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24ч.</b>				
1.1 1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1ч.	текущий	1-8сен		
1.2 2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1ч.	текущий	1-8сен		
1.3 3	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол.	1ч.	текущий	1-8сен		
1.4 4	Метание малого мяча, бег по дистанции 70-80м, специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1ч.	текущий	9-15сен		
1.5 5	Бег 100м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	1ч.	Бег 60м на результат	9-15сен		
1.6 6	Старты из различных положений. Бег 1500м(д), 2000м (м). Метание малого мяча. ОРУ. Специальные Беговые упражнения.	1ч.	текущий	9-15сен		
1.7 7	Старты из различных положений. Бег 1500м(д), 2000м (м). Метание малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения,	1ч.	текущий	16-22сен		
1.8 8	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1500м(д), 2000м (м). Метание мяча на результат	1ч.	Метание мяча на результат	16-22сен		
1.9 9	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	Оценка техники верхней передачи	16-22сен		

1.10 10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м(д), 2000м (м) на результат.	1ч.	Бег 1000м(д), 2000м (м) на результат	23-29сен		
1.11 11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Челночный бег.	1ч.	текущий	23-29сен		
1.12 12	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	текущий	23-29сен		
1.13 13	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Челночный бег на результат.	1ч.	Челночный бег на результат	30сен-06окт		
1.14 14	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат.	1ч.	Прыжок в длину на результат	30сен-06окт		
1.15 15	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	текущий	30сен-06окт		
1.16 16	Бег в равномерном темпе (12мин). Развитие выносливости. ОРУ. Круговая тренировка.	1ч.	текущий	07-13окт		
1.17 17	ОРУ. Равномерный бег (14мин). Развитие выносливости. Игра в мини-волейбол	1ч.	текущий	07-13окт		
1.18 18	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	Оценка техники подачи мяча	07-13окт		
1.19 19	ОРУ. Равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости. Прыжки на скакалке.	1ч.	текущий	14-20окт		
1.20 20	Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. Круговая тренировка	1ч.	текущий	14-20окт		
1.21 21	ОРУ. Преодоление препятствий. Прыжки на скакалке. Развитие координации.	1ч.	текущий	14-20окт		
1.22 22	ОРУ. Преодоление препятствий. Прыжки на скакалке на результат. Развитие координации.	1ч.	Прыжки на скакалке на результат	21-27окт		

1.23 23	ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие координации.	1ч.	текущий	21-27окт		
1.24 24	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол.	1ч.	текущий	21-27окт		
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>24ч.</b>				
2.1 25	Строевые упражнения. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях.	1ч.	текущий	07-11нояб		
2.2 26	ОРУ, Строевые упражнения. Круговая тренировка	1ч.	текущий	07-11нояб		
2.3 27	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	07-11нояб		
2.4 28	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силы.	1ч.	текущий	14-18нояб		
2.5 29	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силы.	1ч.	текущий	14-18нояб		
2.6 30	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	14-18нояб		
2.7 31	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силы.	1ч.	Техника лазания по канату	21-25нояб		

2.8 32	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие физических качеств.	1ч.	текущий	21-25нояб		
2.9 33	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	21-25нояб		
2.10 34	Висы и строевые упражнения. Полоса препятствий. Развитие силы.	1ч.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат	28нояб-02дек		
2.11 35	Висы и строевые упражнения. Полоса препятствий. Развитие силы.	1ч.	текущий	28нояб-02дек		
2.12 36	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	28нояб-02дек		
2.13 37	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие физических качеств.	1ч.	текущий	05—09дек		
2.14 38	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча 2кг из различных положений.	1ч.	текущий	05—09дек		
2.15 39	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	05—09дек		
2.16 40	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча 2кг из различных положений.	1ч.	текущий	12-16дек		

2.17 41	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча 2кг из различных положений.	1ч.	Броски набивного мяча на результат	12-16дек		
2.18 42	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	12-16дек		
2.19 43	ОРУ. Строевые упражнения. Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силы.	1ч.	текущий	19-23дек		
2.20 44	ОРУ. Строевые упражнения. Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1ч.	текущий	19-23дек		
2.21 45	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	Поднимание туловища на результат	19-23дек		
2.22 46	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости, силы.	1ч.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на результат.	26-27дек 09-13янв		
2.23 47	Акробатика и строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1ч.	Прыжки на скакалке на результат.	26-27дек 09-13янв		
2.24 48	ОРУ. Развитие координации. Волейбол. Прыжки на скакалке.	1ч.	текущий	26-27дек 09-13янв		
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>30ч.</b>				
3.1 49	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях	1ч.	текущий	16-20янв		
3.2 50	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	16-20янв		
3.3 51	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	16-20янв		
3.4	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	23-27янв		

52						
3.5 53	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	23-27янв		
3.6 54	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	23-27янв		
3.7 55	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра.	1ч.	текущий	30янв-03фев		
3.8 56	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	30янв-03фев		
3.9 57	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники ведения мяча	30янв-03фев		
3.10 58	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	06-10фев		
3.11 59	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра.	1ч.	текущий	06-10фев		
3.12 60	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	06-10фев		
3.13 61	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники броска мяча двумя руками с двух шагов	13-17фев		
3.14 62	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13-17фев		
3.15 63	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра.	1ч.	текущий	13-17фев		
3.16 64	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	20-24фев		
3.17 65	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	20-24фев		

3.18 66	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	20-24фев		
3.19 67	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра	1ч.	Оценка техники передачи мяча в парах	27фев-03мар		
3.20 68	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	27фев-03мар		
3.21 69	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	27фев-03мар		
3.22 70	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	06-10мар		
3.23 71	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра	1ч.	Оценка техники передачи мяча в тройках	06-10мар		
3.24 72	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.		06-10мар		
3.25 73	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13-17мар		
3.26 74	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13-17мар		
3.27 75	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра	1ч.	Оценка техники ведения мяча на время	13-17мар		
3.28 76	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	20-23мар		
3.29 77	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	20-23мар		
3.30 78	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники штрафного броска.	20-23мар		
<b>4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>24ч.</b>				



4.1 79	Челночный бег. Прыжки в длину с места. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1ч.	текущий	04-07апр		
4.2 80	Челночный бег. Прыжки в длину с места. ОРУ. Беговые упражнения.	1ч.	Прыжок в длину с места на результат	04-07апр		
4.3 81	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	04-07апр		
4.4 82	ОРУ. Старты из различных положений. Бег с ускорением. Круговая эстафета. Челночный бег.	1ч.	Челночный бег на результат	10-14апр		
4.5 83	ОРУ. Старты из различных положений. Бег с ускорением. Круговая эстафета. Спортивные игры.	1ч.	текущий	10-14апр		
4.6 84	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	10-14апр		
4.7 85	Равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1ч.	текущий	17-21апр		
4.8 86	Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	1ч.	текущий	17-21апр		
4.9 87	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	17-21апр		
4.10 88	ОРУ. Прыжки в высоту. Развитие координации	1ч.	текущий	24-28апр		
4.11 89	ОРУ. Прыжки в высоту. Развитие координации	1ч.	Прыжок в высоту на результат	24-28апр		
4.12 90	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	24-28апр		
4.13 91	Равномерный бег (19 мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	1ч.	текущий	01-05мая		
4.14 92	ОРУ. Бег 1500м(д), 2000м (м). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1ч.	текущий	01-05мая		
4.15	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	01-05мая		

93						
4.16 94	ОРУ. Бег 1500м(д), 2000м (м). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1ч.	Бег 1500м(д), 2000м (м). на результат	08-12мая		
4.17 95	ОРУ. Комплекс с набивными мячами. Прыжки на скакалке.	1ч.	текущий	08-12мая		
4.18 96	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	08-12мая		
4.19 97	ОРУ. Комплекс с набивными мячами. Прыжки на скакалке.	1ч.	текущий	15-19мая		
4.20 98	ОРУ. Круговая эстафета. Бег 100м. Развитие скоростных качеств.	1ч.	текущий	15-19мая		
4.21 99	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	15-19мая		
4.22 100	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Спортивные игры.	1ч.	Прыжки на скакалке на результат	22-25мая		
4.23 101	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	22-25мая		
4.24 102	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	22-25мая		
	<b>Всего</b>	<b>102ч.</b>				

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

- **Учебник:**
- <http://school304.ru/files/obrazovanie/umk.pdf>

### **Перечень средств обучения**

#### ***Учебно-практическое оборудование***

- Щит баскетбольный игровой
- Щит баскетбольный тренировочный
- Скамейки гимнастические
- Обручи гимнастические-Комплект матов гимнастических
- Стол для настольного тенниса
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная

#### ***Спортивные залы (кабинеты)***

- Спортивный зал игровой (гимнастический)
- Кабинет учителя-
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

#### ***Технические средства обучения:***

- Персональный компьютер