**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение**

**средняя школа «Школа радости»**

г.о. Люберцы

Утверждаю

Директор НЧ СОУ «Школа радости»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ременяк Е.А.

Приказ № 1/3 от «01» сентября 2021 г

**Рабочая программа по физической культуре**

(базовый уровень)

**9 класс**

Составитель: Чикичев Вадим Геннадьевич,

учитель физической культуры

2021 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе, а так же на основе рабочей программы к УМК В.И. Ляха.

**Рабочая программа по физической культуре. 9 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.:ВАКО, 2016**

Учебник:

**В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2017**

На освоение предмета «Физическая культура» в 9 классе в Учебном плане НЧ СОУ «Школа радости» отводится 2ч в неделю, итого 68 часов за учебный год. Третий час физической культуры реализуется за счет занятий внеурочной деятельности, в мастерской «Твои возможности».

Рабочая программа адаптирована под материально-технические условия НЧ СОУ «Школа радости», в соответствии с принципом вариативности, заложенном в предметном содержании учебного предмета «Физическая культура».

Личностные, метапредметные и предметные  
результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной шко­ле оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и пред­ставлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

1) в области познавательной культуры:

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

1. в области нравственной культуры:

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

1. в области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям,

1. в области эстетической культуры:

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

1. в области коммуникативной культуры:

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

1. в области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Знания о физической культуре.

**Обучающийся 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять 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;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Обучающийся научится:**

• 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;

• 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 особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

**Обучающийся научится:**

• 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);

• 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание предмета «Физическая культура»

*Раздел «Знания о физической культуре»*

Организация и проведение самостоятельных заня­тий спортивной подготовкой.

Самонаблюдение во время занятий.

Самоконтроль при занятиях физическими упраж­нениями.

Учет индивидуальных особенностей при составле­нии планов тренировочных занятий.

Туристские походы как форма активного отдыха.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правила проведения банных процедур.

Организация и проведение занятий профессио­нально-прикладной подготовкой.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

История возникновения и развития физической культуры.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности»

Организация и проведение самостоятельных за­нятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физи­ческой культурой.

Оценка эффективности занятий физической куль­турой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эф­фективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебно­го дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гим­настики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще­развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

* Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине.
* Стойка на голове и руках.
* Подъем в упор переворотом махом на перекла­дине (юноши).
* Подъем силой на перекладине (юноши).
* Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафет­ный бег.
* Прыжки в длину с места.
* Метание малого мяча в вертикальную и горизон­тальную мишень.
* Метание мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка.

* Правила техники безопасности при использова­нии лыж.
* Техника передвижений на лыжах.
* Подъемы, спуски, повороты, торможения.
* Попеременный четырехшажный ход.
* Переход с попеременных ходов на одновремен­ные.
* Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
* Коньковый ход.
* Торможение «плугом».
* Торможение боковым соскальзыванием.
* Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

* Бадминтон. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* Волейбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности**

**Общефизическая подготовка.**

В соответствии с условиями материально-технической базы НЧ СОУ «Школа радости» спортивная игра «Баскетбол», прописанная в примерной программе заменена на спортивную игру «Бадминтон».

Планирование составлено на основе рабочей программы по бадминтону для общеобразовательных учреждений

**Турманидзе В.Г.** Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Тур­ма­ни­дзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. Издательство ОмГУ.

**Тематическое планирование учебного материала.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование   1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность   Гимнастика с основами акробатики  Легкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные игры (волейбол, бадминтон, футбол)  Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков.  8  24  12  24  В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | 68 |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Контрольные тесты и упражнения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Юноши | | | Девушки | | |
| Упражнения | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 100 м, с:  13—14 лет | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 20,2 | 19,2 | 18,2 |
| 14-15 лет | 16,8 | 16,2 | 15,7 | 19,5 | 18,5 | 17,5' |
| Прыжок в длину с разбега, см:  13-14 лет | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| 14-15 лет | 330 | 380 | 430 | 290 | 330 | 370 |
| Прыжок в высоту с разбега, см:  13-14 лет | 105 | 120 | 130 | 95 | 105 | 115 |
| 14—15 лет | 110 | 125 | 130 | 100 | 110 | 115 |
| Бег на 3000 м (юноши); 2000 м (девушки), мин:  13-14 лет | 17,50 | 16,50 | 16,00 | 13,40 | 12,30 | 11,00 |
| 14—15 лет | 16,50 | 16,10 | 15,20 | 12,50 | 11,30 | 10,20 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Юноши | | | Девушки | | |
| Упражнения | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Метание малого мяча на дальность с разбега, м:  13-14 лет | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| 14—15 лет | 32 | 40 | 45 | 18 | 23 | 28 |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий:  13—14 лет | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 14-15 лет | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий:  13-14 лет | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 14-15 лет | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

\* Таблица дана по Методическим рекомендациям Ляха В.И. 8—9 класс 2014 г.

Показатели физической подготовленности учащихся 9 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 60 м с низкого старта (с) | 9,2 | 10,2 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с) | 20 | 20 |
| Сила | Подтягивание из виса (количество раз) | 8 | - |
| Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой (количество раз) | - | 24 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Бег на 2000 м (мин, с) | 10,00 | - |
| Бег на 1000 м (мин, с) | - | 5,20 |
| Кроссовый бег на 2 км (мин, с) | 14,30 | 17,20 |
| Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | 16,30 | 21,00 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев (количество раз) | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 х 10 м (с) | 8,2 | 8,8 |

**Календарное планирование учебного материала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Планируемые сроки | Скорректи-  рованные сроки |
|  | ***Легкая атлетика*** |  |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Входной контроль. Здоровье и здоровый образ жизни. Общеразвивающие упражнения. | 01.09 |  |
| 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Тестирование бега на 100 м. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Общеразвивающие упражнения. | 03.09 |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Беговая разминка. Совершенствование низкого старта. Футбольные беговые упражнения. Простейшие приемы самомассажа. | 08.09 |  |
| 4 | Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3Х10 м. Общеразвивающие упражнения. Футбольные упражнения. Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий. | 10.09 |  |
| 5 | Техника метания мяча на дальность с разбега. Разминка в движении. Соревновательные упражнения с малым мячом. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. | 15.09 |  |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Общеразвивающие упражнения. Разминка в движении. Соревновательные упражнения с малым мячом. Элементы релаксации. Восстановительный массаж | 17.09 |  |
| 7 | Тестирование бега на 2000 и 3000м. Разминка на гибкость. Футбольные подвижные игры. Тестовые нормативы комплекса ГТО. | 22.09 |  |
| 8 | Тестирование прыжка в длину с разбега. Беговая разминка. Футбольные подвижные игры. | 24.09 |  |
| 9 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Понятие «самоконтроль». Футбольные подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. | 29.09 |  |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Разминка в движении. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | 01.10 |  |
| 11 | Броски малого мяча на точность. Разминка с малыми мячами. Броски в вертикальную и горизонтальную цели. Правила игровых упражнений с малым мячом. Общеразвивающие упражнения. | 06.10 |  |
| 12 | Броски малого мяча на точность. Правила тестирования метания малого мяча. Правила выполнения игровых упражнений с малым мячом. Комплекс гимнастики для глаз. | 08.10 |  |
| 13 | Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Разминка на месте. Подвижная игра «Салки и мяч». | 13.10 |  |
| 14 | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Разминка с набивными мячами. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Организация досуга средствами физической культуры. | 15.10 |  |
|  | ***Спортивные игры. Футбол.*** |  |  |
| 15 | Инструктаж по технике безопасности. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу подъемом ноги. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения на развитие внимательности и координации. | 20.10 |  |
| 16 | Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги. Игра «мини-футбол». Общеразвивающие упражнения. | 22.10 |  |
| 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Учебная игра «мини-футбол». Правила судейства. Общеразвивающие упражнения. | 27.10 |  |
| 18 | Контрольный урок по теме «Футбол». Разминка с футбольным мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой. Правила игры в «Футбол». Спортивная игра «Футбол». | 29.10 |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** |  |  |
| 19 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Гимнастические эстафеты. Упражнения на расслабление. Перестроения. | 10.11 |  |
| 20 | Длинный кувырок с разбега. Разминка на матах. Гимнастические эстафеты. Перестроения в две и четыре колонны в движении. | 12.11 |  |
| 21 | Стойка на голове и руках. Разминка на гимнастических матах. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Упражнения с обручем. Перестроения. | 17.11 |  |
| 22 | Акробатические комбинации. Разминка с гимнастическими обручами. Комбинации акробатических элементов. Перетягивание каната. | 19.11 |  |
| 23 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Разминка с гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения. Оценка функциональных резервов. | 24.11 |  |
| 24 | Подъем переворотом и подъем силой. Разминка с гимнастической палкой. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения | 26.11 |  |
| 25 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Разминка с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. | 01.12 |  |
| 26 | Контрольный урок по теме «Акробатические комбинации». Гимнастические эстафеты. Комплекс упражнений на расслабление. | 03.12 |  |
|  | ***Спортивные игры. Волейбол.*** |  |  |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности.  Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Разминка с волейбольным мячом. Подвижные игры «Охотники и утки» | 08.12 |  |
| 28 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке назад. Подвижная игра «Точная подача». Строевые упражнения. | 10.12 |  |
| 29 | Волейбол. Сложнокоординационные волейбольные упражнения. Единоборства в парах, борьба за предмет. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Учебная игра. | 15.12 |  |
| 30 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. | 17.12 |  |
| 31 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Разминка с набивными мячами. Учебная игра. Комплексы упражнений утренней зарядки. | 22.12 |  |
| 32 | Волейбол. Блокировнаие. Тактические действия. Учебная игра. | 24.12 |  |
|  | ***Лыжная подготовка.*** |  |  |
| 33 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подвижные игры «Догони впередиидущего» | 12.01 |  |
| 34 | Попеременный четырехшажный ход. Разминка на лыжах. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. | 14.01 |  |
| 35 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Разминка на лыжах. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры «Накаты». | 19.01 |  |
| 36 | Чередование лыжных ходов. Разминка на лыжах. Подвижные игры «Накаты». Правила лыжных соревнований. | 21.01 |  |
| 37 | Коньковый ход на лыжах. Разминка на лыжах с лыжными палками. Прохождение дистанции 1,5 км. | 26.01 |  |
| 38 | Коньковый ход на лыжах. Разминка на лыжах. Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам. Лыжники – олимпийские чемпионы. | 28.01 |  |
| 39 | Подъемы на склон и спуски со склона. Техника торможения «плугом». Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий. | 02.02 |  |
| 40 | Подъемы на склон и спуски со склона. Техника торможения «плугом». Игра «Гонки с выбыванием» | 04.02 |  |
| 41 | Торможение боковым соскальзыванием. Разминка на лыжах с лыжными палками. Подвижная игра «Затормози в квадрате». Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 09.02 |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах. Общеразвивающие упражнения. Разминка на лыжах. | 11.02 |  |
| 43 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Разминка на лыжах. Общеразвивающие упражнения. | 16.02 |  |
| 44 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».  Оказание помощи при обморожении и травмах. Тестовые нормативы комплекса ГТО. | 18.02 |  |
|  | ***Спортивные игры. Волейбол.*** |  |  |
| 45 | Инструктаж по технике безопасности.  Волейбол. Тактические действия. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. | 23.02 |  |
| 46 | Волейбол. Игра по правилам. Разминка с гимнастическими скакалками. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. | 25.02 |  |
| 47 | Волейбол. Игра по правилам. Разминка с гантелями. Строевые упражнения. | 02.03 |  |
| 48 | Контрольный урок по теме «Волейбол». Общеразвивающие упражнения. | 04.03 |  |
|  | ***Спортивные игры. Бадминтон.*** |  |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности.  Бадминтон. Технические приемы в бадминтоне. Общеукрепляющие упражнения. | 16.03 |  |
| 50 | Бадминтон. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Общеразвивающие упражнения. | 18.03 |  |
| 51 | Бадминтон. Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Контроль за физической подготовленностью. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 23.03 |  |
| 52 | Бадминтон. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Тактика одиночной игры. Круговая тренировка. | 25.03 |  |
| 53 | Бадминтон. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Учебная игра. | 30.03 |  |
| 54 | Бадминтон. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Правила игры. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. | 01.04 |  |
| 55 | Бадминтон. Учебная игра. Разминка с малыми мячами. | 06.04 |  |
| 56 | Бадминтон. Учебная игра. Беговая разминка. Контроль за индивидуальным физическим развитием. | 08.04 |  |
| 57 | Контрольный урок по теме «Бадминтон». Игра по правилам. Правила судейства в бадминтоне. | 13.04 |  |
| 58 | Спортивные игры. Разминка в движении. Эстафеты. Действия по правилам. Общефизическая подготовка. | 15.04 |  |
|  | ***Легкая атлетика*** |  |  |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности.  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разминка с малыми мячами. Подвижная игра «Точно в цель» | 20.04 |  |
| 60 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Беговая разминка. Беговая эстафета. | 22.04 |  |
| 61 | Тестирование бега на 100м. Беговая эстафета. Комплексы упражнений лечебной физической культуры. | 27.04 |  |
| 62 | Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3Х10. Разминка в движении. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) | 29.04 |  |
| 63 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Разминка в движении. Техника бега на длинные дистанции. Правила бега на длинные дистанции. Основы туристской подготовки. | 04.05 |  |
| 64 | Тестирование прыжка в длину с разбега. Разминка со скакалками. Общеразвивающие упражнения. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. | 06.05 |  |
| 65 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Разминка на гибкость. Равномерный бег на 2500м. Футбольные подвижные игры. | 11.05 |  |
| 66 | Тестирование бега на 2000м и 3000м. Разминка на гибкость. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. | 13.05 |  |
| 67 | Эстафетный бег. Беговая разминка. Скоростно-силовая подготовка. Техника эстафетного бега. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. | 18.05 |  |
| 68 | Эстафетный бег. Беговая разминка. Подвижные игры. Контроль за физической подготовленностью. | 20.05 |  |

ИОР

<https://www.gto.ru/>

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/>

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО.  Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 27.08.2021  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО.  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/А.П. Кожанова/  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(дата) |