

**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 2022 г

## **Рабочая программа по физической культуре**

(базовый уровень)

**9 класс**

Составитель: Чикичев Вадим Геннадьевич,

учитель физической культуры

2022 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 «Твой 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.

2) 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.

3) 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,

4) 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.

5) 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.

6) 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.

- Организуемые 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                  | В процессе проведения уроков. |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. |                               |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность     |                               |
| Гимнастика с основами акробатики              | 8                             |
| Легкая атлетика                               | 24                            |
| Лыжная подготовка                             | 12                            |
| Спортивные игры (волейбол, бадминтон, футбол) | 24                            |
| Общеразвивающие упражнения                    | В процессе проведения уроков  |
| Общее количество часов                        | 68                            |



## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

### Контрольные тесты и упражнения

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

| Упражнения  | Оценки | Юноши  |         |         | Девушки |         |         |
|---|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |        | Низкий | Средний | Высокий | Низкий  | Средний | Высокий |
| Метание малого мяча на дальность с разбега, м:<br>13-14 лет<br>14—15 лет                      |        | 28     | 37      | 42      | 17      | 21      | 27      |
|   |        | 32     | 40      | 45      | 18      | 23      | 28      |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель,<br>количество попаданий:<br>13—14 лет<br>14-15 лет |        | 1      | 2       | 3       | 1       | 2       | 3       |
|   |        | 2      | 3       | 4       | 2       | 3       | 4       |
| Метание малого мяча в вертикальную цель,<br>количество попаданий:<br>13-14 лет<br>14-15 лет   |        | 1      | 2       | 3       | 1       | 2       | 3       |
|   |        | 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)   | <b>9,2</b>   | 10,2       |
|   | Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с)   | 20           | 20         |
| Сила  | Подтягивание из виса (количество раз)  | <b>8</b>     | -          |
|   | 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)   | <b>16,30</b> | 21,00      |
| Координация движений                          | Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев (количество раз) | 5            | 3          |
|   | Челночный бег 3 x 10 м (с)   | <b>8,2</b>   | <b>8,8</b> |

### Календарное планирование учебного материала.

| № | Содержание учебного материала | Планируемые сроки | Скорректированные сроки |
|---|-------------------------------|-------------------|-------------------------|
|   | <i>Легкая атлетика</i>        |                   |                         |

|    |   |       |  |
|----|---|-------|--|
| 1  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Входной контроль. Здоровье и здоровый образ жизни. Общеразвивающие упражнения.  | 2.09  |  |
| 2  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 100 м. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Общеразвивающие упражнения.                                  | 7.09  |  |
| 3  | Бег на короткие дистанции. Беговая разминка. Совершенствование низкого старта. Футбольные беговые упражнения. Простейшие приемы самомассажа.  | 09.09 |  |
| 4  | Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3X10 м. Общеразвивающие упражнения. Футбольные упражнения. Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий.          | 14.09 |  |
| 5  | Техника метания мяча на дальность с разбега. Разминка в движении. Соревновательные упражнения с малым мячом. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.        | 16.09 |  |
| 6  | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Общеразвивающие упражнения. Разминка в движении. Соревновательные упражнения с малым мячом. Элементы релаксации. Восстановительный массаж | 21.09 |  |
| 7  | Тестирование бега на 2000 и 3000м. Разминка на гибкость. Футбольные подвижные игры. Тестовые нормативы комплекса ГТО.   | 23.09 |  |
| 8  | Тестирование прыжка в длину с разбега. Беговая разминка. Футбольные подвижные игры.   | 28.09 |  |
| 9  | Равномерный бег. Развитие выносливости. Понятие «самоконтроль». Футбольные подвижные игры. Общеразвивающие упражнения.  | 30.09 |  |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Разминка в движении. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.   | 05.10 |  |
| 11 | Броски малого мяча на точность. Разминка с малыми мячами. Броски в вертикальную и горизонтальную цели. Правила игровых упражнений с малым мячом. Общеразвивающие упражнения.                | 07.10 |  |
| 12 | Броски малого мяча на точность. Правила тестирования метания малого мяча. Правила выполнения игровых упражнений с малым мячом. Комплекс гимнастики для глаз.                                | 12.10 |  |
| 13 | Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Разминка на месте. Подвижная игра «Салки и мяч».   | 14.10 |  |
| 14 | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Разминка с набивными мячами. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Организация досуга средствами физической культуры.    | 19.10 |  |
|    | <b>Спортивные игры. Футбол.</b>   |       |  |
| 15 | Инструктаж по технике безопасности. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу  | 21.10 |  |

|    |   |       |       |
|----|---|-------|-------|
|    | подъемом ноги. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения на развитие внимательности и координации.  |       |       |
| 16 | Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги. Игра «мини-футбол». Общеразвивающие упражнения.  | 02.11 |       |
| 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Учебная игра «мини-футбол». Правила судейства. Общеразвивающие упражнения.                                | 04.11 | 02.11 |
| 18 | Контрольный урок по теме «Футбол». Разминка с футбольным мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой. Правила игры в «Футбол». Спортивная игра «Футбол».  | 09.11 |       |
|    | <b><i>Гимнастика с элементами акробатики.</i></b>   |       |       |
| 19 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Гимнастические эстафеты. Упражнения на расслабление. Перестроения. | 11.11 |       |
| 20 | Длинный кувырок с разбега. Разминка на матах. Гимнастические эстафеты. Перестроения в две и четыре колонны в движении.  | 16.11 |       |
| 21 | Стойка на голове и руках. Разминка на гимнастических матах. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Упражнения с обручем. Перестроения.  | 18.11 |       |
| 22 | Акробатические комбинации. Разминка с гимнастическими обручами. Комбинации акробатических элементов. Перетягивание каната.  | 23.11 |       |
| 23 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Разминка с гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения. Оценка функциональных резервов.  | 25.11 |       |
| 24 | Подъем переворотом и подъем силой. Разминка с гимнастической палкой. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения  | 30.11 |       |
| 25 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Разминка с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку.   | 02.12 |       |
| 26 | Контрольный урок по теме «Акробатические комбинации». Гимнастические эстафеты. Комплекс упражнений на расслабление.   | 04.12 |       |
|    | <b><i>Спортивные игры. Волейбол.</i></b>  |       |       |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Разминка с волейбольным мячом. Подвижные игры «Охотники и утки»  | 07.12 |       |
| 28 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке назад. Подвижная игра «Точная подача». Строевые упражнения.  | 09.12 |       |
| 29 | Волейбол. Сложнокоординационные волейбольные упражнения. Единоборства в парах, борьба за предмет. Комплексы упражнений утренней зарядки,  | 14.12 |       |

|    |  |       |  |
|----|--|-------|--|
|    | физкультминуток и физкультпауз. Учебная игра.  |       |  |
| 30 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения.  | 16.12 |  |
| 31 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Разминка с набивными мячами. Учебная игра. Комплексы упражнений утренней зарядки.  | 21.12 |  |
| 32 | Волейбол. Блокирование. Тактические действия. Учебная игра.  | 23.12 |  |
|    | <b><i>Лыжная подготовка.</i></b>   |       |  |
| 33 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подвижные игры «Догони впередиидущего»   | 11.01 |  |
| 34 | Попеременный четырехшажный ход. Разминка на лыжах. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.  | 13.01 |  |
| 35 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Разминка на лыжах. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры «Накаты».   | 18.01 |  |
| 36 | Чередование лыжных ходов. Разминка на лыжах. Подвижные игры «Накаты». Правила лыжных соревнований.   | 20.01 |  |
| 37 | Коньковый ход на лыжах. Разминка на лыжах с лыжными палками. Прохождение дистанции 1,5 км.   | 25.01 |  |
| 38 | Коньковый ход на лыжах. Разминка на лыжах. Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам. Лыжники – олимпийские чемпионы.   | 27.01 |  |
| 39 | Подъемы на склон и спуски со склона. Техника торможения «плугом». Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий.  | 01.02 |  |
| 40 | Подъемы на склон и спуски со склона. Техника торможения «плугом». Игра «Гонки с выбыванием»  | 03.02 |  |
| 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. | 08.02 |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах. Общеразвивающие упражнения. Разминка на лыжах.  | 10.02 |  |
| 43 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Разминка на лыжах. Общеразвивающие упражнения.  | 15.02 |  |
| 44 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Оказание помощи при обморожении и травмах. Тестовые нормативы комплекса ГТО.   | 17.02 |  |
|    | <b><i>Спортивные игры. Волейбол.</i></b>   |       |  |
| 45 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Тактические действия. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.  | 22.02 |  |
| 46 | Волейбол. Игра по правилам. Разминка с гимнастическими скакалками. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.  | 24.02 |  |
| 47 | Волейбол. Игра по правилам. Разминка с гантелями.  | 01.03 |  |

|    |  |       |  |
|----|--|-------|--|
|    | Строевые упражнения.   |       |  |
| 48 | Контрольный урок по теме «Волейбол». Общеразвивающие упражнения.   | 03.03 |  |
|    | <b><i>Спортивные игры. Бадминтон.</i></b>  |       |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности. Бадминтон. Технические приемы в бадминтоне. Общеукрепляющие упражнения.  | 15.03 |  |
| 50 | Бадминтон. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Общеразвивающие упражнения.  | 17.03 |  |
| 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.  | 22.03 |  |
| 52 | Бадминтон. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Тактика одиночной игры. Круговая тренировка.   | 24.03 |  |
| 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.  | 29.03 |  |
| 54 | Бадминтон. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Правила игры. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения.   | 31.03 |  |
| 55 | Бадминтон. Учебная игра. Разминка с малыми мячами.   | 05.04 |  |
| 56 | Бадминтон. Учебная игра. Беговая разминка. Контроль за индивидуальным физическим развитием.  | 07.04 |  |
| 57 | Контрольный урок по теме «Бадминтон». Игра по правилам. Правила судейства в бадминтоне.  | 12.04 |  |
| 58 | Спортивные игры. Разминка в движении. Эстафеты. Действия по правилам. Общеразвивающая подготовка.  | 14.04 |  |
|    | <b><i>Легкая атлетика</i></b>  |       |  |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разминка с малыми мячами. Подвижная игра «Точно в цель»  | 19.04 |  |
| 60 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Беговая разминка. Беговая эстафета.   | 21.04 |  |
| 61 | Тестирование бега на 100м. Беговая эстафета. Комплексы упражнений лечебной физической культуры.  | 26.04 |  |
| 62 | Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3X10. Разминка в движении. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) | 28.04 |  |
| 63 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Разминка в движении. Техника бега на длинные дистанции. Правила бега на длинные дистанции. Основы туристской подготовки.   | 03.05 |  |
| 64 | Тестирование прыжка в длину с разбега. Разминка со скакалками. Общеразвивающие упражнения. Краткая   | 05.05 |  |

|    |  |       |  |
|----|--|-------|--|
|    | характеристика видов и разновидностей туристических походов.   |       |  |
| 65 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Разминка на гибкость. Равномерный бег на 2500м. Футбольные подвижные игры.   | 10.05 |  |
| 66 | Тестирование бега на 2000м и 3000м. Разминка на гибкость. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. | 12.05 |  |
| 67 | Эстафетный бег. Беговая разминка. Скоростно-силовая подготовка. Техника эстафетного бега. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.                            | 17.05 |  |
| 68 | Эстафетный бег. Беговая разминка. Подвижные игры. Контроль за физической подготовленностью.  | 19.05 |  |

ИОР

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

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

|  |  |
|--|--|
| <p>СОГЛАСОВАНО.</p> <p>Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 26.08.2022</p> <p>_____</p> | <p>СОГЛАСОВАНО.</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>_____ /А.П. Кожанова/</p> <p>_____ (дата)</p> |
|--|--|