**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Приморского края‌‌**

**‌****Администрация Михайловского муниципального района‌**​

**МБОУ СОШ с. Первомайское Михайловского муниципального района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета МБОУ СОШ с.Первомайское  Протокол № 1 от  29.08.2024 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кондрашева И.А. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Павлюк Е.Б.  Приказ №93 от  30. 08.2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5807928)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 классов

​**с. Первомайское‌ 2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль "Кроссовая подготовка"

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовки. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол, волейбол

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 16 |  |  |  |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 |  |  |  |
| 2.3 | Кроссовая подготовка (модуль кроссовая подготовка) | 10 |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 12 |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Банные процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Инструктаж по Охране труда на уроках лёгкой атлетике. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Инструктаж по О.Т. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Инструктаж по О.Т. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Инструктаж по О.Т. Бег на ре-зультат (60м), специальные бе-говые упражне-ния. Подвижные игры. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Инструктаж по О.Т. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «пере-шагивания», под-бор разбега и от-талкивание. Ме-тание теннисного мяча на дальность с места. Развитие скоростно- сило-вых способностей Подвижная игра « Снайпер» | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Инструктаж по О.Т. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижная игра « Снайпер» | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Инструктаж по О.Т. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с разбега ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Инструктаж по О.Т. Учёт техники прыжка в высоту. Метание мяча (150 г) на даль-ность с разбега ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Инструктаж по О.Т. Бег (18 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление верти-кальных препят-ствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Инструктаж по О.Т. Бег (18 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление верти-кальных препят-ствий . ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Подвижная ига «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Инструктаж по О.Т. Бег (18 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление верти-кальных препят-ствий прыжком. ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. По-движная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Инструктаж по О.Т. Бег (20 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление верти-кальных препят-ствий прыжком. ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. По-движная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревно-ваний по кроссу. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по О.Т. Бег по пере-сечённой местно-сти (5 км) без учёта времени. Развитие вынос-ливости. Спор-тивная игра «Во-лейбол» | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Инструктаж по Охране труда на уроках гимнасти-ки. Из упора при-сев стойка на ру-ках и голове (м). Равновесие на од-ной ноге. Кувырок назад в полушпа-гат (д). ОРУ в движении. Разви-тие координаци-онных способно-стей. Спортивная игра «Волейбол» | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Инструктаж по О.Т. Из упора при-сев стойка на ру-ках и голове (м). Равновесие на од-ной ноге. Кувырок назад в полушпа-гат (д). ОРУ в движении. Разви-тие координаци-онных способно-стей. Спортивная игра «Волейбол» | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Инструктаж по О.Т. Из упора при-сев стойка на ру-ках и голове (м). Равновесие на од-ной ноге. Кувырок назад в полушпа-гат (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Инструктаж по О.Т. Комбинация из разученных элементов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Инструктаж по О.Т. Комбинация из разученных элементов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Инструктаж по О.Т. Перестрое-ние из колонны по одному в колонну по четыре в дви-жении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предмета-ми. Эстафеты. Ла-занье по шесту в два приёма. Разви-тие скоростно-силовых и коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Инструктаж по О.Т. Перестроение из колонны по одно-му в колонну по четыре в движе-нии. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эс-тафеты. Лазанье по шесту в два приёма. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Инструктаж по О.Т. Перестрое-ние из колонны по одному в колонну по четыре в дви-жении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предмета-ми. Эстафеты. Ла-занье по шесту в два приёма. Разви-тие скоростно-силовых и коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Инструктаж по О.Т. Перестрое-ние из колонны по одному в колонну по четыре в дви-жении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазанье по шесту в два приёма. Развитие скоростно-силовых и коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Инструктаж по О.Т. Перестрое-ние из колонны по одному в колонну по четыре в дви-жении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазанье по шесту в два приёма. Развитие скоростно-силовых и коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Инструктаж по О.Т. Перестрое-ние из колонны по одному в колонну по четыре в дви-жении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазанье по шесту в два приёма. Развитие скоростно-силовых и коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Инструктаж по О.Т. Перестрое-ние из колонны по одному в колонну по четыре в дви-жении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазанье по шесту в два приёма. Развитие скоростно-силовых и коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Инструктаж по Охране труда на уроках спортив-ных игр. Стойки и перемещения иг-рока. Передача мяча сверху дву-мя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж-няя прямая пода-ча. Учебная игра. Развитие коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Инструктаж по О.Т. Стойки и пе-ремещения игро-ка. Передача мяча сверху двумя ру-ками в прыжке в парах. Нападаю-щий удар при встречных пере-дачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Инструктаж по Охране труда на уроках. Стойки и перемещения иг-рока. Передача мяча сверху дву-мя руками в прыжке в парах через зону. Напа-дающий удар при встречных пере-дачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Инструктаж по Охране труда на уроках. Стойки и перемещения иг-рока. Передача мяча сверху дву-мя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж-няя прямая пода-ча, приём мяча, отражённого сет-кой. Учебная иг-ра. Развитие ко-ординационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Инструктаж по О.Т. Стойки и пе-ремещения игро-ка. Передача мяча сверху двумя ру-ками в прыжке в тройках. Напада-ющий удар при встречных пере-дачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, от-ражённого сеткой. Учебная игра. Развитие коорди-национных спо-собностей. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Инструктаж по О.Т. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя ру-ками стоя спиной к цели. Нападаю-щий удар. Нижняя прямая подача, отражённого сет-кой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Иг-ра в нападении через 3 зону. Раз-витие координа-ционных способ-ностей. Нацио-нальный олим-пийский комитет и его задачи. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Инструктаж по О.Т. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя ру-ками стоя спиной к цели. Нападаю-щий удар. Нижняя прямая подача, отражённого сет-кой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Иг-ра в нападении через 3 зону. Раз-витие координа-ционных способ-ностей. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Инструктаж по технике безопас-ности. Комбина-ции из разучен-ных перемеще-ний. Верхняя пе-редача в парах через сетку Пере-дача над собой во встречных колон-нах. Прямой нападающий удар после подбрасы-вания мяча. Ниж-няя прямая пода-ча, приём подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Инструктаж по технике безопас-ности. Комбина-ции из разучен-ных перемеще-ний. Верхняя пе-редача в парах через сетку. Пе-редача над собой во встречных ко-лоннах. Отбива-ние мяча кулаком через сетку. Ниж-няя прямая пода-ча, приём подачи. Прямой напада-ющий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Инструктаж по О.Т. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3 зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Инструктаж по О.Т. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя ру-ками стоя спиной к цели. Нападаю-щий удар. Нижняя прямая подача, отражённого сет-кой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Иг-ра в нападении через 3 зону. Раз-витие координа-ционных способ-ностей. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Инструктаж по О.Т. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4 зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Инструктаж по Охране труда на уроках спортив-ных игр. Сочета-ние приёмов пе-редвижений и остановок. Соче-тание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя рука-ми от головы в прыжке. Позици-онное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскет-бола. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Инструктаж по Охране труда на уроках спортив-ных игр. Сочета-ние приёмов пе-редвижений и остановок. Соче-тание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя рука-ми от головы в прыжке. Позици-онное нападение со сменой мест. Учебная игра. Жесты судей | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Инструктаж по Охране труда на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Инструктаж по Охране труда на уроках спортив-ных игр. Сочета-ние приёмов пе-редвижений и остановок. Соче-тание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бро-сок. Позиционное нападение и лич-ная защита в иг-ровых взаимодей-ствиях 2\*2. Учеб-ная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Инструктаж по О.Т. Сочетание приёмов передви-жений и остано-вок. Сочетание приёмов передач, ведения и брос-ков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штраф-ной бросок. Пози-ционное нападе-ние и личная за-щита в игровых взаимодействиях 2\*2. Учебная иг-ра. Правила бас-кетбола. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Инструктаж по О.Т. Сочетание приёмов передви-жений и остано-вок. Сочетание приёмов передач, ведения и брос-ков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штраф-ной бросок. Пози-ционное нападе-ние и личная за-щита в игровых взаимодействиях 2\*2. Учебная иг-ра. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Инструктаж по О.Т. Сочетание приёмов передви-жений и остано-вок. Сочетание приёмов передач, ведения и брос-ков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопро-тивлением. Штрафной бро-сок. Позиционное нападение и лич-ная защита в иг-ровых взаимодей-ствиях3*2. 4*3. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Инструктаж по О.Т. Сочетание приёмов передви-жений и остано-вок. Сочетание приёмов передач, ведения и брос-ков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопро-тивлением. Штрафной бро-сок. Позиционное нападение и лич-ная защита в иг-ровых взаимодей-ствиях3*2. 4*3. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Инструктаж по О.Т. Сочетание приёмов передви-жений и остано-вок. Сочетание приёмов передач, ведения и брос-ков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопро-тивлением. Штрафной бро-сок. Позиционное нападение и лич-ная защита в иг-ровых взаимодей-ствиях3*2. 4*3. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Инструктаж по О.Т. Сочетание приёмов передви-жений и остано-вок. Сочетание приёмов передач, ведения и брос-ков. Взаимодей-ствие трёх игро-ков в нападении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Инструктаж по О.Т. Сочетание приёмов передви-жений и остано-вок. Сочетание приёмов передач, ведения и брос-ков. Взаимодей-ствие трёх игро-ков в нападении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Инструктаж по О.Т. Сочетание приёмов передви-жений и остано-вок. Сочетание приёмов передач, ведения и брос-ков. Взаимодей-ствие трёх игро-ков в нападении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Инструктаж по О.Т. Сочетание приёмов передви-жений и остано-вок. Сочетание приёмов передач, ведения и брос-ков. Взаимодей-ствие трёх игроков в напа-дении «Малая восьмёрка» | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Инструктаж по технике безопас-ности. Бег (18 мин) по пересе-чённой местно-сти. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения Спортивная игра «Волейбол» Раз-витие выносливо-сти. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Инструктаж по технике безопас-ности. Бег (19 мин) по пересе-чённой местно-сти. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Спортивная игра «Волейбол» Раз-витие выносливо-сти. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Инструктаж по технике безопас-ности. Бег (19 мин) по пересе-чённой местно-сти. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные бе-говые упражне-ния. Спортивная игра «Волейбол» Развитие вынос-ливости. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Инструктаж по технике безопас-ности. Бег (20 мин) по пересе-чённой местно-сти. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные бе-говые упражне-ния. Спортивная игра «Волейбол» Развитие вынос-ливости. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Инструктаж по технике безопас-ности. Бег на 3000 м на результат. Специальные бе-говые упражнения Спортивная игра «Волейбол» Раз-витие выносливо-сти. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Инструктаж по Охране труда на уроках лёгкой атлетике. Низкий старт (30-40 м). Стартовый раз-гон. Бег по ди-станции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эс-тафетной палоч-ки). ОРУ. Специ-альные беговые упражнения. Раз-витие скорост-ных качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Инструктаж по О.Т. Низкий старт (30-40 м). Стартовый раз-гон. Бег по ди-станции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эс-тафета). ОРУ. Специальные бе-говые упражне-ния. Спортивные игры. Развитие скоростных ка-честв. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Инструктаж по О.Т. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Фини-ширование. Эс-тафетный бег. ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Спортивные иг-ры. Развитие скоростных ка-честв. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Инструктаж по О.Т Бег на ре-зультат 30, 60 м. Специальные бе-говые упражне-ния. Спортивные игры. Развитие скоростных ка-честв. Роль риту-алов перед нача-лом соревнова-ний. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Инструктаж по О.Т. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скорост-но-силовых спо-собностей. Пра-вила соревнова-ний в прыжках в длину. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Инструктаж по О.Т. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталки-вание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бе-говые упражне-ния. Спортивные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Инструктаж по О.Т. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Фаза полё-та. Приземление. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скорост-но-силовых спо-собностей. Пра-вила соревнова-ний в метании | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Инструктаж по О.Т. Прыжок в длину на резуль-тат. Техника вы-полнения метания мяча с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Инструктаж по О.Т. Бег на 1500м (д), 2000(м) Спортив-ная игра: «Мини-футбол» Специ-альные беговые упражнения. Пра-вила соревнова-ний в беге на средние дистан-ции. Развитие вы-носливости. | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Комплекс учебников. Лях В.И.Физическая культура. 5-9 классы. М.Просвещение,2020  
 Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Ковалько В.И. Универсальное издание. М-Вако, 2020

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

resh.edu.ru  
 scholl-collection.edu.ru  
 prosv.ru