

Красномайский филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Семилейская средняя общеобразовательная школа»

Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия

431590. Республика Мордовия. Кочкуровский район, п. Красномайский, ул. Центральная,
д.20

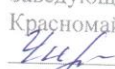
Тел./факс 8(83439) 2-35-73 E-mail: sch.semilei.krasn@e-mordovia

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО

 /А.Н.Фаткин/

№ 1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий

Красномайским филиалом:
 Т.И.Чиряева

«26» августа 2022г



26.08.2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса
на 2022-2023 учебный год**

Составитель программы:
Костяев Александр Михайлович,
учитель физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- сборника нормативных документов Физическая культура федерального компонента государственного стандарта
- учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
- учебника « Физическая культура» 8-9 классы В.И.Лях Просвещение 2014 год

цель программы – является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
4. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В программе В.И. Ляха и, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум по предмету « Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных

ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура» 9 Класса (68ч)

1. Базовая часть:

Знания о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто-весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плавание.

Легкоатлетические упражнения (19 ч)

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без

- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (15ч)

- скользящий шаг
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Спортивные игры (10ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- спортивные игры с элементами баскетбола (11 ч)

**Тематическое планирование учебного материала для учащихся
9 классов**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9 класс
I	Базовая часть	57
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Развитие двигательных качеств	В процессе каждого урока
3.	Легкая атлетика	19
4.	Атлетическая гимнастика с элементами акробатики	13
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Спортивные игры	10
II	Вариативная часть	11
1.	Спортивные игры с элементами баскетбола	11
	Всего:	68

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре **9 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Деятельность обучающихся	Дата проведения	
					План	Факт
Ичетверть (16 часов) Легкая атлетика-9 часов						
1 (1)	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 метров. Эстафетный бег. Специально - беговые упражнения.	Вводный	Низкий старт до 30 метров. Эстафетный бег. Специально - беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
2 (2)	Бег 30 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Финиширование. Специально - беговые упражнения. Челночный бег 3* 10 метров.	Совершенствование ЗУН	Бег 30 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Финиширование. Специально - беговые упражнения. Челночный бег 3* 10 метров.	Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		
3 (3)	Челночный бег 4*9 метров. (на результат) Финиширование. Эстафетный бег.	Совершенствование ЗУН	Челночный бег 4*9 метров. (на результат) Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		
4 (4)	Бег30- 60 метров. Специально - беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Совершенствование ЗУН	Бег30- 60 метров. Специально - беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге		
5 (5)	Прыжок в длину. Метание мяча. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д). Специально- беговые упражнения.	Комплексный	Прыжок в длину. Метание мяча. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д). Специально- беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		
6	Прыжок в длину (на	Учетный	Прыжок в длину на результат.(на	Уметь прыгать в длину на		

(6)	результат.) Метание мяча.		результат) Метание мяча.	максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм		
7 (7)	Метание мяча (на результат) Специально беговые упражнения	Учетный	Метание мяча (на результат) Специально беговые упражнения.	Метание мяча на дальность.		
8 (8)	Бег в равномерном темпе 10 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), (д).	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), (д).	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут		
9 (9)	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Наклон, вперед сидя (гибкость).	Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Наклон, вперед сидя (гибкость).	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		
Спортивные игры – 7 часов						
10 (1)	Т.Б.по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения и бросков. Инструктаж по технике безопасности. Игра.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения и бросков. Инструктаж по технике безопасности. Игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		
11 (2)	Бросок двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой мест.	Комплексный	Бросок двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь играть а баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
12 (3)	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Совершенствование ЗУН	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
13	Сочетание приемов	Совершен-	Сочетание приемов передвижений и	Уметь играть в баскетбол по		

(4)	передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	ствование ЗУН	остановок, приемов передач, ведения и бросков.	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
14 (5)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита.	Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
15 (6)	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Учетный	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
16 (7)	Сочетание приемов передвижений, приемов ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений, приемов ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		

II четверть (16 час)

Гимнастика с элементами акробатики-13 часов

17 (1)	Инструктаж по ТБ. Подтягивание в висе, подъем переворотом.	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Подтягивание в висе, подъем переворотом.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
18 (2)	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (юноши), переворот махом (девушки). ОРУ.	Комплексный	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (юноши), переворот махом (девушки). ОРУ.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
19 (3)	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплексный	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
20	Строевые упражнения.	Комплексный	Строевые упражнения. Подтягивание в	Уметь выполнять строевые		

(4)	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке	й	висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	упражнения, упражнения в висе		
21 (5)	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ. Подъем переворотом силой (юноши), махом (девушки).	Учетный	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ. Подъем переворотом силой (юноши), махом (девушки).	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
22 (6)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема.	Комплексны й	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		
23 (7)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок	Комплексны й	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазание по канату. Опорный прыжок	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках		
24 (8)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазание по канату. Опорный прыжок	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках		
25 (9)	ОРУ без предметов. Опорный прыжок. Упражнения на высокой перекладине	Совершенство вание ЗУН	ОРУ без предметов. Опорный прыжок. Упражнения на высокой перекладине.	Уметь выполнять опорный прыжок		
26 (10)	ОРУ без предметов. Опорный прыжок. Упражнения на высокой перекладине	Совершенство вание ЗУН	ОРУ без предметов. Опорный прыжок. Упражнения на высокой перекладине.	Уметь выполнять опорный прыжок		
27 (11)	Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату.	Учетный	Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема.		
28 (12)	Из упора присев стойка на руках и голове	Изучение нового	Из упора присев стойка на руках и голове (юноши), равновесие на одной	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с		

	(юноши), равновесие на одной ноге (девушки). Кувырок назад.	материала	ноге (девушки). Кувырок назад	согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки состоятельно		
29 (13)	Из упора присев стойка на руках и голове (юноши), равновесие на одной ноге (девушки). Кувырок назад.	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (юноши), равновесие на одной ноге (девушки). Кувырок назад	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки состоятельно		
Спортивные игры-3 часа						
30 (1)	Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение.	Комплексны й	Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
31 (2)	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Комплексны й	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
32 (3)	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Комплексны й	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
III четверть (22 часов) Лыжная подготовка-15 час						
33 (1)	Т.Б. на уроках лыжной подготовкой .Подбор лыжного инвентаря.	Комбинированный	Т.Б. на уроках лыжной подготовкой .Подбор лыжного инвентаря.	Знать технику ранее изученных ходов.		
34 (2)	Прохождение дистанции до 6 км	Комбинированный	Прохождение дистанции до 6 км	Знать технику ранее изученных ходов		
35 (3)	Попеременно двухшажный ход.	Совершенствование ЗУН	Попеременно двухшажный ход.	Знать технику попеременно двухшажного ход.		
36 (4)	Передвижение по дистанции скользящим шагом.	Совершенствование ЗУН	Передвижение по дистанции скользящим шагом.	Знать технику скользящего шага.		

37 (5)	Попеременно четырёхшажный ход. Преодоление контр уклона	Совершенст зование ЗУН	Попеременно четырёхшажный ход. Преодоление контруклона	Знать технику попеременно четырёхшажного хода		
38 (6)	Подъем скользящим шагом, спуски с гор в высокой низкой стойки. Торможение плугом.	Совершенст зование ЗУН	Подъем скользящим шагом, спуски с гор в высокой низкой стойки. Торможение плугом.	Знать технику спуска с гор и торможения плугом		
39 (7)	Подъем скользящим шагом, спуски с гор в высокой низкой стойки. Торможение плугом.	Совершенст зование ЗУН	Подъем скользящим шагом, спуски с гор в высокой низкой стойки. Торможение плугом.	Знать технику спуска с гор и торможения плугом		
40 (8)	Одновременно двухшажный ход Торможение и поворот «плугом».	Совершенст зование ЗУН	Одновременно двухшажный ход Торможение и поворот «плугом».	Уметь выполнять технику одновременных ходов		
41 (9)	Непрерывное преодоление дистанции 5 км.	Учетный	Непрерывное преодоление дистанции 5 км.	Уметь выполнять технику одновременных ходов		
42 (10)	Одношажный ход. Стартовый вариант Эстафетный бег 4* 500 м.	Совершенст зование ЗУН	Одношажный ход. Стартовый вариант Эстафетный бег 4* 500 м.	Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов		
43 (11)	Преодоление дистанции 5 км	Совершенст зование ЗУН	Преодоление дистанции 5 км	Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов		
44 (12)	Классические ходы. Подъем в гору скользящим шагом	Совершенст зование ЗУН	Классические ходы. Подъем в гору скользящим шагом	Уметь проходить отрезки В соревновательном темпе.		
45 (13)	Классические ходы. Подъем в гору скользящим шагом	Совершенст зование ЗУН	Классические ходы. Подъем в гору скользящим шагом	Уметь проходить отрезки в соревновательном темпе.		
46 (14)	Повторное прохождение отрезков в соревновательном темпе.	Совершенст зование ЗУН	Повторное прохождение отрезков в соревновательном темпе	Уметь проходить отрезки в соревновательном темпе.		
47 (15)	Переход с попеременно двухшажного хода на	Совершенст зование	Переход с попеременно двухшажного хода на одновременные хода	Знать технику попеременно- двухшажного хода		

	одновременные хода					
Спортивные игры с элементами баскетбола – 7 часов						
48 (1)	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
49 (2)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
50 (3)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
51 (4)	Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
52 (5)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Учетный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
53 (6)	Сочетание приемов: передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол.		
54 (7)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Ближний и средний бросок после остановки.	Учетный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Ближний и средний бросок после остановки.	Уметь играть в баскетбол, применять технические приемы.		
IV четверть (14 часа)						
Спортивные игры с элементами волейбола-4 часов						
55 (1)	Перемещение игрока. Передача мяча сверху	Изучение нового	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять		

	двумя руками. Нижняя прямая подача. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм.	материала	подача.	в игре технические приемы		
56 (2)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар.	Совершенство вание ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
57 (3)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар, прямая подача	Совершенство вание ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар, прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
58 (4)	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача.	Комплексны й	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
Легкая атлетика-10 часов						
59 (1)	Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3*10 метров. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Инструктаж по ТБ	Вводный	Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3*10 метров. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать до 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
60 (2)	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 4*9 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Пресс за 30 сек	комплексны й	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 4*9 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать до 100 м. с низкого старта с максимальной скоростью.		
61 (3)	Бег до 100 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	совершенство вание	Бег до 100 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь пробегать -100 м с максимальной скоростью.		
62	Метание набивного	комплексны	Метание набивного мяча весом 150	Уметь выполнять метание мяча.		

(4)	мяча весом 150 грамм на дальность. Спортивные игры. Бег 30 метров	й	грамм на дальность. Спортивные игры.			
63 (5)	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	комплексны й	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	Уметь выполнять эстафетный бег		
64 (6)	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 грамм на дальность.	комплексны й	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 грамм на дальность	Уметь выполнять эстафетный бег с передачей палочки.		
65 (7)	Поднимание туловища за 30 секунд. Отжимание.	совершенств ование	Поднимание туловища за 30 секунд.	Уметь выполнять пресс за 30 секунд.		
66 (8)	Поднимание туловища за 30 секунд. Отжимание.	совершенств ование	Поднимание туловища за 30 секунд.	Уметь выполнять пресс за 30 секунд.		
67 (9)	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине (ю),отжимание (д).	совершенств ование	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине (ю),отжимание (д).	Уметь выполнять эстафетный бег, подтягивание и отжимание.		
68 (10)	ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств	совершенств ование	ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств	Уметь играть и знать правила игр		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
- возрастные особенности развития ведущих психофизических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.