

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Семилейская средняя общеобразовательная школа»
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия

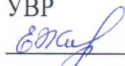
431590. Республика Мордовия. Кочкуровский район, с. Семилей, ул. Нагорная.д. 30а
Тел./факс 8(83439) 2-73-97 E-mail: sch.semilei@e-mordovia.ru

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО



А.Н. Фатькин

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР



Е.Н. Жидкина

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы



И.Н. Пучкова

№ 1 от «26» августа 2022г. «26» августа 2022г.

Приказ № 56-Д от «26» августа 202



**Рабочая программа
учебного курса
Физическая культура
9 класс
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель программы:
Фатькин Андрей Николаевич
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 содействий, 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)

№	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	Дат а про вед ени я	Факт
					П л а н	
Ичетверть (16 часов) Легкая атлетика-9 часов						
1 (1)	Инструк таж по ТБ. Низкий старт до 30 метров. Эстафет ный бег. Специал ьно - беговые упражне ния.	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 дистанц ии 70-80 метров. Финиши рование. Специал	Совершен- ствование 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		

	бно - беговые упражнения. Челночный бег 3* 10 метров.					
3 (3)	Челночный бег 4*9 метров. (на результат) Финиширование. Эстафетный бег.	Совершенство вание 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.	Совершенство вание 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. Подтяги	Комплекс- ный	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		

	вание на высокой перекла дине (м), на низкой (д). Специал ьно- беговые упражне ния.					
6 (6)	Прыжок в длину (на результ т.) Метание мяча.	Учетный	Прыжок в длину на результат.(на результат) Метание мяча.	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм		
7 (7)	Метание мяча (на результ т) Специал ьно беговые упражне ния	Учетный	Метание мяча (на результат) Специально беговые упражнения.	Метание мяча на дальность.		
8 (8)	Бег в равноме рном темпе 10 минут. Спе- циальны е	Комплекс- ный	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		

	беговые упражнения. Спортивные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), (д).					
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.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения и бросков. Инструктаж по технике безопасности. Игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		

	Сочетан ие приемов передви жений и останов ок, ведения и бросков. Инструк таж по технике безопас ности. Игра.					
11 (2)	Бросок двумя руками от головы. Позицио нное нападен ие со сменой мест.	Комплекс- ный	Бросок двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь играть а баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
12 (3)	Штрафн ой бросок. Позицио нное нападен ие со сменой мест.	Совершенство вание ЗУН	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
13 (4)	Сочетан ие	Совершенство вание	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в		

	приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	ЗУН		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		

	жений, приемов ведения и бро- сков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра.					
II четверть (16 час) Гимнастика с элементами акробатики-13 часов						
17 (1)	Инструкта ж по ТБ. Подтягива ние в весе, подъем переворот ом.	Комплексны й	Инструктаж по ТБ. Подтягивание в весе, подъем переворотом.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в весе		
18 (2)	Подтяги вание в весе. Подъем перевор отом силой (юноши) , перевор от махом (девушк	Комплексны й	Подтягивание в весе. Подъем переворотом силой (юноши), переворот махом (девушки). ОРУ.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в весе		

	и). ОРУ.					
19 (3)	Строевы е упражне ния. Подтяги вание в весе. ОРУ на месте. Упражн ения на гимнаст ической скамейк е.	Комплексны й	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
20 (4)	Строевы е упражне ния. Подтяги вание в весе. ОРУ на месте. Упражн ения на гимнаст ической скамейк е	Комплексны й	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
21 (5)	Строевы е упражне ния. Подтяги вание в	Учетный	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ. Подъем переворотом силой (юноши), махом (девушки).	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		

	висе. ОРУ. Подъем перевор отом силой (юноши) , махом (девушк и).					
22 (6)	Строевы е упражне ния. ОРУ с предмет ами. 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)	Строевы е упражне ния. ОРУ с предмет ами. Опорны й 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)	Строевы е упражне ния. ОРУ с предмет	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		

	ами. Опорны й прыжок					
25 (9)	ОРУ без предмет ов. Опорны й прыжок. Упражн ения на высокой перекла дине	Совершен ствование ЗУН	ОРУ без предметов. Опорный прыжок. Упражнения на высокой перекладине.	Уметь выполнять опорный прыжок		
26 (10)	ОРУ без предмет ов. Опорны й прыжок. Упражн ения на высокой перекла дине	Совершен ствование ЗУН	ОРУ без предметов. Опорный прыжок. Упражнения на высокой перекладине.	Уметь выполнять опорный прыжок		
27 (11)	Опорны й прыжок. Строевы е упражне ния. ОРУ. Лазание по канату.	Учетный	Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема.		
28	Из	Изучение	Из упора присев стойка на руках и	Уметь выполнять стойку на голове		

(12)	упора присев стойка на руках и голове (юноши), равновесие на одной ноге (девушки). Кувырок назад.	нового материала	голове (юноши), равновесие на одной ноге (девушки). Кувырок назад	толчком двумя из упора присев с 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. Штрафн	Комплексный	Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		

	ой бросок. Позицио нное нападен ие.					
31 (2)	Сочетан ие приемов передви жений и оста- новок, приемов передач, ведения и бро- сков. 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)	Штрафн ой бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопроти влением	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 подготовки .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	Совершенствование ЗУН	Попеременно четырёхшажный ход. Преодоление контруклона	Знать технику попеременно четырехшажного хода		

	уклона					
38 (6)	Подъем скользя щим шагом, спуски с гор в высокой низкой стойки. Тормож ение 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 скользя щим шагом, спуски с гор в высокой низкой стойки. Тормож ение 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)	Одновре менно двухша жный ход Тормож ение и поворот «плугом ».	Совершенст зование ЗУН	Одновременно двухшажный ход Торможение и поворот «плугом».	Уметь выполнять технику одновременных ходов		
41 (9)	Непрер ывное преодол	Учетный	Непрерывное преодоление дистанции 5 км.	Уметь выполнять технику одновременных ходов		

	ение дистанц ии 5 км.					
42 (10)	Одноша жный ход. Стартов ый вариант Эстафет ный бег 4* 500 м.	Совершенст ование ЗУН	Одношажный ход. Стартовый вариант Эстафетный бег 4* 500 м.	Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов		
43 (11)	Преодол ение дистанц ии 5 км	Совершенст ование ЗУН	Преодоление дистанции 5 км	Вырабатывать навыки смены способов лыжных ходов		
44 (12)	Классич еские ходы. Подъем в гору скользя щим шагом	Совершенст ование ЗУН	Классические ходы. Подъем в гору скользящим шагом	Уметь проходить отрезки В соревновательном темпе.		
45 (13)	Классич еские ходы. Подъем в гору скользя щим шагом	Совершенст ование ЗУН	Классические ходы. Подъем в гору скользящим шагом	Уметь проходить отрезки в соревновательном темпе.		
46 (14)	Повторн ое прохожд ение отрезков	Совершенст ование ЗУН	Повторное прохождение отрезков в соревновательном темпе	Уметь проходить отрезки в соревновательном темпе.		

	в соревно вательн ом темпе.					
47 (15)	Переход с попере менно двухша жного хода на одновре менные хода	Совершенство вание	Переход с попеременно двухшажного хода на одновременные хода	Знать технику попеременно- двухшажного хода		
Спортивные игры с элементами баскетбола – 7 часов						
48 (1)	Сочетан ие приемов передви жений и оста новок, приемов передач, ведения и бро сков.	Комплексны й	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. Штрафн ой бросок.	Совершенство вание ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		

	Учебная игра.					
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	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: передач, ведения, бросков. Бросок одной	Уметь играть в баскетбол.		

	приемов : передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.		рукой от плеча в прыжке.			
54 (7)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Ближни й и средний бросок после останов ки.	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 двумя руками. Нижняя прямая подача.	Изучение нового материала	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		

	Инструк таж по технике безопас ности по спортив ным играм.					
56 (2)	Передач а мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Напа- дающий удар.	Совершенст вование 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)	Передач а мяча сверху двумя руками в прыжке Напа- дающий удар, прямая подача	Совершенст вование 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)	Передач а мяча сверху двумя руками. Напада	Комплексны й	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		

	<p>ющий удар. Нижняя прямая подача.</p>					
Легкая атлетика-10 часов						
59 (1)	<p>Низкий старт до 30 м. Челночны й бег 3*10 метров. Специаль ные беговые упражнен ия. Прыжок в длину. Инструкт аж по ТБ</p>	Вводный	<p>Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3*10 метров. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Уметь пробегать до 60 м с низкого старта с максимальной скоростью</p>		
60 (2)	<p>Низкий старт. Бег по дистанц ии 70-80 м. Челночн ый бег 4*9 метров. Специал ьные беговые упражне ния. Развити е скорост ных</p>	комплексны й	<p>Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 4*9 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Уметь пробегать до 100 м. с низкого старта с максимальной скоростью.</p>		

	качеств. Пресс за 30 сек					
61 (3)	Бег до 100 метров. Эстафет ный бег. Специал ьные беговые упражне ния. Спортив ные игры.	совершенств ование	Бег до 100 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь пробегать -100 м с мак- симальной скоростью.		
62 (4)	Метание набивно го мяча весом 150 грамм на дальнос ть. Спортив ные игры. Бег 30 метров	комплексны й	Метание набивного мяча весом 150 грамм на дальность. Спортивные игры.	Уметь выполнять метание мяча.		
63 (5)	Эстафет ный бег с передач ей эстафет ной 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.	комплексный	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.	совершенствование	Поднимание туловища за 30 секунд.	Уметь выполнять пресс за 30 секунд.		
66 (8)	Поднимание туловища за 30 секунд. Отжимание.	совершенствование	Поднимание туловища за 30 секунд.	Уметь выполнять пресс за 30 секунд.		
67 (9)	Эстафетный бег. Специально	совершенствование	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине (ю), отжимание (д).	Уметь выполнять эстафетный бег, подтягивание и отжимание.		

	беговые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине (ю), отжимание (д).					
68 (10)	ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств	совершенствование	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.