

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**  
**области**

**Отдел образования Администрация Целинского района**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Целинская средняя общеобразовательная школа № 1**  
**(МБОУ ЦСОШ №1)**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 9 Б класса**  
**основного общего образования**  
**на 2024-2025 учебный год**

**п. Целина**  
**2024 г**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 9 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

Федеральный Закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

Приказ Минобрнауки России от 08.05.2019 № 24/4.1-6382 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897»

Примерной программы основного общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г.).

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| № | Авторы   | Название                                                                 | Год издания | Издательство  |
|---|----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|
| 1 | В.И. Лях | Физическая культура. 8-9 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений | 2013        | «Просвещение» |

В соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ ЦСОШ №1 на 2023-2024 учебный год предмет «Физическая культура» в 9 б классе реализуется в объёме 66 часов.

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые 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.

### Задачи физического воспитания обучающихся 9 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- изучение основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 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;
- обучение адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения (личностные, метапредметные, предметные)**

**Планируемый результат** – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности

иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как и личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Раздел 2. Содержание программы

**Легкоатлетические упражнения.** Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Полосы препятствий. Основы знаний: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игры древности и современности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Способы закаливания организма.

**Кроссовая подготовка.** Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Бег до 20 минут. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин) на результат.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.

**Спортивные игры.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Основы знаний: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.



### Раздел 3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 9-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Развитие ценностного отношения:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

| №<br>п/п | Тема раздела    | Количество<br>часов<br>(уроков) | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                     |
|----------|-----------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Лёгкая атлетика | 20                              | Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с |

|  |                                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                  |           | <p>разбега способом «согнув ноги». Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Полосы препятствий.</p> <p>Основы знаний: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.</p> <p>Олимпийские игра древности и современности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Способы закаливания организма.</p>                                                                           |
|  | Кроссовая подготовка             | 16        | <p>Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Бег до 20 минут. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин) на результат.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 8         | <p>Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Спортивные игры                  | 22        | <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).</p> <p>Основы знаний: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> |
|  | <b>Итого:</b>                    | <b>66</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### Календарно-тематическое планирование 9 Б класс

| №                                 | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------|
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              | план            | факт |
| Раздел 1. Легкая атлетика (12 ч.) |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                 |      |
| 1                                 | Вводный инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров.                                                                                                                                        | 1            | 02.09.2024      |      |
| 2                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (4 – 5 раз).                                                                                                    | 1            | 06.09.2024      |      |
| 3                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).                                                                                                    | 1            | 09.09.2024      |      |
| 4                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (6 – 7 раз).                                                                                                    | 1            | 13.09.2024      |      |
| 5                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.                                                                                                                            | 1            | 16.09.2024      |      |
| 6                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 4 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 80 метров с передачей эстафетной палочки.                                                                                                                            | 1            | 20.09.2024      |      |
| 7                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2 х 30 – 60 метров.                                                                                                                                                                                                    | 1            | 23.09.2024      |      |
| 8                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Бег со старта 30 – 60 метров на результат.</b>                                                                                                                                                                                      | 1            | 27.09.2024      |      |
| 9                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторное прохождение отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров.                                                                                                                                                                               | 1            | 30.09.2024      |      |
| 10                                | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.                                      | 1            | 04.10.2024      |      |
| 11                                | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Челночный бег – на результат.</b> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | 1            | 07.10.2024      |      |
| 12                                | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в                                                                                                      | 1            | 11.10.2024      |      |

|                                            |                                                                                                                                                                                                   |   |            |  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|
|                                            | горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.                                                                                                                                   |   |            |  |
| <b>Раздел 2 . Спортивные игры (4 ч.)</b>   |                                                                                                                                                                                                   |   |            |  |
| 13                                         | <b>Футбол.</b><br>Бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам                                                                            | 1 | 14.10.2024 |  |
| 14                                         | Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол                                                                                      | 1 | 18.10.2024 |  |
| 15                                         | Правила игры и соревнований по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Игра в футбол. | 1 | 21.10.2024 |  |
| 16                                         | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол.      | 1 | 25.10.2024 |  |
| <b>Глава 3. Кроссовая подготовка (7 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                   |   |            |  |
| 17                                         | ОРУ. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.                                                                                 | 1 | 08.11.2024 |  |
| 18                                         | ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.                                                                | 1 | 11.11.2024 |  |
| 19                                         | ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.                                                                  | 1 | 15.11.2024 |  |
| 20                                         | ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.                                                                  | 1 | 18.11.2024 |  |
| 21                                         | ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости <b>Бег 2 км (мин) на результат..</b>                            | 1 | 22.11.2024 |  |
| 22                                         | ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.                                                                  | 1 | 25.11.2024 |  |
| 23                                         | ОРУ. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости                                                                 | 1 | 29.11.2024 |  |
| <b>Раздел 4. Гимнастика (8ч)</b>           |                                                                                                                                                                                                   |   |            |  |
| 24                                         | Правила ТБ на уроках гимнастики. <i>Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий.</i>                                                       | 1 | 02.12.2024 |  |
| 25                                         | Висы. Строевые упражнения                                                                                                                                                                         | 1 | 06.12.2024 |  |
| 26                                         | Подтягивание в висе. Комбинации.                                                                                                                                                                  | 1 | 09.12.2024 |  |
| 27                                         | Подтягивание в висе. Комбинации.                                                                                                                                                                  | 1 | 13.12.2024 |  |
| 28                                         | ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в                                                                                                             | 1 | 16.12.2024 |  |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |            |  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|
|                                            | движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).                                                                                                                                                  |   |            |  |
| 29                                         | <b>Подтягивание в висе на результат.</b><br>Выполнение подъема переворота на технику.                                                                                                                                                                                                 | 1 | 20.12.2024 |  |
| 30                                         | ОРУ в движении. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                  | 1 | 23.12.2024 |  |
| 31                                         | ОРУ в движении. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                  | 1 | 27.12.2024 |  |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (16 часа)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |            |  |
| 32                                         | <b>Волейбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам                                                                                        | 1 | 28.12.2024 |  |
| 33                                         | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                       | 1 | 10.01.2025 |  |
| 34                                         | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                        | 1 | 13.01.2025 |  |
| 35                                         | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                            | 1 | 17.01.2025 |  |
| 36                                         | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам                                                                                        | 1 | 20.01.2025 |  |
| 37                                         | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                  | 1 | 24.01.2025 |  |
| 38                                         | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                  | 1 | 27.01.2025 |  |
| 39                                         | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 31.01.2025 |  |
| 40                                         | <b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | 1 | 03.02.2025 |  |
| 41                                         | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча                                                                                                                                                                                          | 1 | 07.02.2025 |  |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |            |  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|
|                                            | разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                |   |            |  |
| 42                                         | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                 | 1 | 10.02.2025 |  |
| 43                                         | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                | 1 | 14.02.2025 |  |
| 44                                         | Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                                  | 1 | 17.02.2025 |  |
| 45                                         | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 21.02.2025 |  |
| 46                                         | Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                                                                                | 1 | 24.02.2025 |  |
| 47                                         | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                                                      | 1 | 28.02.2025 |  |
| <b>Раздел 6 Кроссовая подготовка (8 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |            |  |
| 48                                         | <b>Инструктаж по ТБ</b><br>ОРУ. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.                                                                                                 | 1 | 03.03.2025 |  |
| 49                                         | ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.                                                                                                                                             | 1 | 07.03.2025 |  |
| 50                                         | ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.                                                                                                                                             | 1 | 10.03.2025 |  |
| 51                                         | ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.                                                                                                                                               | 1 | 14.03.2025 |  |
| 52                                         | ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости                                                                                                                                                | 1 | 17.03.2025 |  |
| 53                                         | ОРУ. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости                                                                                                                               | 1 | 21.03.2025 |  |

|                                        |                                                                                                                                                                                    |   |            |  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|
| 54                                     | ОРУ. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения<br>Спортивные игры. Развитие выносливости.                                               | 1 | 04.04.2025 |  |
| 55                                     | <b>Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат.</b><br>Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения                                                        | 1 | 07.04.2025 |  |
| <b>Раздел 7 Легкая атлетика (8 ч.)</b> |                                                                                                                                                                                    |   |            |  |
| 56                                     | Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | 11.04.2025 |  |
| 57                                     | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств                                             | 1 | 14.04.2025 |  |
| 58                                     | ОРУ. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                                                    | 1 | 18.04.2025 |  |
| 59                                     | ОРУ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                                  | 1 | 21.04.2025 |  |
| 60                                     | ОРУ. <b>Бег 60 м на результат.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                                                                                     | 1 | 25.04.2025 |  |
| 61                                     | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения                                                                                              | 1 | 28.04.2025 |  |
| 62                                     | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. <i><b>История олимпийского движения: традиции, правила, символика.</b></i>                  | 1 | 05.05.2025 |  |
| 63                                     | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.                                                                                             | 1 | 12.05.2025 |  |
| <b>Раздел 8 Спортивные игры (4ч)</b>   |                                                                                                                                                                                    |   |            |  |
| 64                                     | <b>Футбол. Инструктаж по ТБ.</b><br>Введение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.                                                           | 1 | 16.05.2025 |  |
| 65                                     | Терминология и жесты судьи в спортивных играх. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.                               | 1 | 19.05.2025 |  |
| 66                                     | Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол                                                                       | 1 | 23.05.2025 |  |
|                                        | Итого: 66 часов                                                                                                                                                                    |   |            |  |

