



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. Цель программы – общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Одна из основных задач – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование). Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Цели и задачи. Изучение предмета физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений; развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

основная форма — урок• экскурсии• проектная деятельность• применение электронного обучения, дистанционных образовательных• технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет. Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. общекультурная компетенция,• учебно-познавательная компетенция,• коммуникативная компетенция,• социально-трудовая компетенция,• компетенция личностного самосовершенствования.• Данные компетенции формируются через УУД. Ожидаемые результаты в конце учебного года Общекультурная компетенция. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом Учебно-познавательная компетенция. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом Коммуникативная компетенция. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии Социальная компетенция. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха. Личностная компетенция. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов. Личностные результаты должны отражать: - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов; - формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Предметные результаты 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной 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 доврачебную помощь

при легких травмах; - 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 функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки; - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности; Метапредметные результаты должны отражать: - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - 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; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	Легкая атлетика	36	10	36	01.09.2022	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения	Практическая работа;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	3	12	02.09.2022	Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Практическая работа;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	Волейбол	38	0	38	08.09.2022	Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками.	Практическая работа;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		86	13	86				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	Настольный теннис	8	0	8	10.11.2022	ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Практическая работа;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Баскетбол	8	0	8	12.11.2022	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Практическая работа;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		16						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	102				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1	0	1	01.09.2022	Практическая работа;;
2.	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;;
3.	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	1	1	08.09.2022	Практическая работа;; Зачет;
4.	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;; Зачет;
5.	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	1	1	15.09.2022	Практическая работа;;
6.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;;
7.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;;
8.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;;
9.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;;
10.	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;;
11.	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;;
12.	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;;

13.	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;;
14.	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;;
15.	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.	1	1	1	25.10.2022	Практическая работа;; Зачет;
16.	Кроссовая подготовка. Бег 8- 10 мин. Бег 1000 м.	1	1	1	27.10.2022	Практическая работа;; Зачет;
17.	Кроссовая подготовка. Бег 6- 8мин. Бег 2000 м.	1	1	1	08.11.2022	Практическая работа;; Зачет;
18.	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;;
19.	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;;
20.	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;;
21.	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;;
22.	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;;
23.	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;;
24.	Совершенствовани е передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;;



25.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;;
26.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
27.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;;
28.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;;
29.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;;
30.	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;;
31.	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;;
32.	Учебная игра волейбол.	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;;
33.	Подача мяча. Учебная игра	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;;
34.	Подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;;
35.	Передача, подачи мяча. Учебная игра	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;;
36.	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;;
37.	Учебная игра волейбол	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;;
38.	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;;

39.	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;;
40.	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;;
41.	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;;
42.	Учебная игр.	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;;
43.	Передача мяча в парах. Учебная игра	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;;
44.	Передача мяча в парах. Учебная игра.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;;
45.	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;;
46.	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;;
47.	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;;
48.	Передача мяча. Учебная игра.	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;;
49.	Подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;;
50.	Передача мяча. Учебная игра.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;;
51.	Передачи, подача мяча. Учебная игра	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;;
52.	Передачи, подача мяча. Учебная игра	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;;
53.	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;;
54.	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;;
55.	Учебная игра волейбол.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;;

56.	Учебная игра волейбол.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;;
57.	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;;
58.	Акробатика	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;;
59.	Акробатика	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;;
60.	Акробатика	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;;
61.	Акробатика. Перекладина	1	1	1	25.04.2023	Практическая работа;; Зачет;
62.	Перекладина. Брусья.	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;;
63.	Перекладина. Брусья.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;;
64.	Перекладина. Брусья.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;;
65.	Опорный прыжок. Канат	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;;
66.	Опорный прыжок. Канат	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;;
67.	Опорный прыжок. Канат	1	1	1	18.05.2023	Практическая работа; Зачет;
68.	Полоса препятствий из освоенных элементов	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;;
69.	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
70.	Подача и прием подачи.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
71.	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
72.	Удар накатом. Учебная игра.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
73.	Совершенствовани е точности ударов накатами и толчком. Учебная игра	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;

74.	Подача и завершение атаки.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
75.	Учебная игра.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
76.	Учебная игра.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
77.	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
78.	Ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча одной рукой.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
79.	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
80.	Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра..	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
81.	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
82.	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
83.	Ведение. Передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
84.	Ведение, броски мяча. Учебная игра.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
85.	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
86.	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
87.	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м	1	1	1	03.02.2023	Практическая работа; Зачет;
88.	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;

89.	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	1	1	17.02.2023	Практическая работа; Зачет
90.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
91.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
92.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
93.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	1	1	1	17.03.2023	Практическая работа; Зачет
94.	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	24.03.2023	;Практическая работа;
95.	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1	1	1	07.04.2023	Практическая работа; Зачет
96.	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
97.	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
98.	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м	1	0	1	28.04.2023	;Практическая работа;
99.	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.	1	1	1	05.05.2023	;Практическая работа; Зачет
100.	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	1	1	1	12.05.2023	Практическая работа; Зачет
101.	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м	1	1	1	19.05.2023	Практическая работа; Зачет
102.	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	1	0	1	26.05.2023	;Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	102		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018

### г. Лях В.И. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И. Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб изво ООО «Архей» Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011 Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011 Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»

<http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей

«Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический  
Конь гимнастический Перекладина гимнастическая  
Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные  
Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей  
Лёгкая атлетика  
Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Номера нагрудные  
Подвижные и спортивные игры  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные Табло перекидное  
Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча  
Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи  
Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту  
Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок  
Полоса препятствий Лыжная трасса  
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический  
Конь гимнастический Перекладина гимнастическая  
Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные  
Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные  
Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей  
Лёгкая атлетика  
Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента  
финишная  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Номера нагрудные  
Подвижные и спортивные игры  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и  
сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные Табло перекидное  
Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола Мячи футбольные  
Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча  
Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи  
Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал  
гимнастический Зоны рекреации  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту  
Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая  
волейбольная Гимнастический городок  
Полоса препятствий Лыжная трасса  
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки



