

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
« 30 » 08 2022 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
« 31 » 08 2022 г. /Михайлова С.Г./



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура.

Класс 9

Уровень основного общего образования

Учитель Усольцев Андрей Николаевич.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил: Усольцев Андрей Николаевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры русская лапта.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.9 класс.

№	Тема урока	Количество часов
История и современное развитие физической культуры (7 часов)		
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1
2	Современные Олимпийские игры.	1
3	Физическая культура в современном обществе.	1
4-5	Организация и проведение пеших туристических походов.	2
6-7	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	2
Современное представление о физической культуре (основные понятия) (11 часов)		
8-9	Физическое развитие человека.	2
10-12	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	3
13-15	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	3
16-18	<i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3
Физическая культура человека (10 часов)		
19-20	Здоровье и здоровый образ жизни.	2
21-22	Коррекция осанки и телосложения.	2
23-25	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	3
26-28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	3
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 часа)		
29-30	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)..	2
31-32	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2
33	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической</i>	2

34	подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	
35	Организация досуга средствами физической культуры	2
36		
Оценка эффективности занятий физической культурой (8 часов)		
37	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
38		
39	Оценка эффективности занятий.	2
40		
41	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	2
42		
43	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	2
44		
Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)		
45	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	2
46		
47-	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на по- вышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	3
49		
50-	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	3
52		
Спортивно-оздоровительная деятельность (32 часа)		
53	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	2
54		
55	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастиче- ском бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	2
56		
57-	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
59		
60	Легкая атлетика: беговые упражнения.	2
61		
62	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	2
63		
64-	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
66		
67	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	3
68		
69		

70 71 72	Правила спортивных игр.	3
73 74 75	Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	3
76 77 78	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	3
79- 81	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
81- 83	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры русская лапта.</i>	3
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (19 часов)		
84 85 86	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	3
87 88 89	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	3
90 91 92	Общefизическая подготовка.	3
93 94 95	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	3
96 97 98	Специальная физическая подготовка.	3
99 100 101 102	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	4

Приложение к рабочей программе №1

Календарно –тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов

№ уро- ка	Тема урока	Количе- ство ча- сов	Дата	
			План	Факт
	Легкая атлетика 18 часов			
1.	Физическая культура в современном обществе. Спринтерский и эстафетный бег. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	01.09	
2	Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических видов легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	02.09	
3	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России . Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр: легкая атлетика. История ГТО Спринтерский бег, эстафетный бег Зачет №1: Бег на короткие дистанции	1	07.09	
4	Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений Спринтерский бег, эстафетный бег	1	08.09	
5	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	09.09	
6	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	14.09	
7	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Зачет №2: Бег на длинные дистанции с учетом времени	1	15.09	
8	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. <u>Интегрированный урок</u> с физикой по теме «Прямолинейное равноускоренное движение»	1	16.09	
9	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	21.09	
10	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	22.09	

11	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Зачет №3: Метание мяча на дальность	1	23.09	
12	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	28.09	
13	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	29.09	
14	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	30.09	
15	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Сдача норм ГТО	1	05.10	
16	Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	1	06.10	
17	Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1	07.10	
18	Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания. Подготовка и сдача норм ВР ФК «Готов к труду и обороне».	1	12.10	
Гимнастика (12 часов)				
19	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры. Зарождение гимнастики в России. Гимнастика и ее лучшие представители.	1	13.10	
20	Висы и упоры. Строевые упражнения. Развитие гимнастики в России. Успехи российских гимнастов на международной арене.	1	14.10	
21	Висы и упоры. Строевые упражнения. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики . Зачет №4: Силовая гимнастика	1	19.10	
22	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	20.10	
23	Опорный прыжок	1	21.10	
24	Опорный прыжок. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию	1	02.11	
25	Опорный прыжок	1	03.11	
26	Опорный прыжок	1	04.11	
27	Акробатика	1	09.11	
28	Акробатика	1	10.11	
29	Акробатика Зачет №5: Комплекс акробатических упражнений.	1	11.11	

30	Акробатика. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1	16.11	
	Спортивные игры . Волейбол 18 часов			
31	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	17.11	
32	Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	1	18.11	
33	Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств. Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом	1	23.11	
34	Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств. Зачет №6: Прием и подача мяча	1	24.11	
35	Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	1	25.11	
36	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах	1	30.11	
37	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Зачет №7: Принятие подбора мяча	1	01.12	
38	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку	1	02.12	
39	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку	1	07.12	
40	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.	1	08.12	
41	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.	1	09.12	
42	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии.	1	14.12	
43	Отбивание мяча кулаком над собой	1	15.12	
44	Верхняя подача мяча.	1	16.12	
45	Верхняя подача мяча. Зачет №8: Правильная подача мяча	1	21.12	
46	Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку.	1	22.12	
47	Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу.	1	23.12	
48	Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу.	1	11.01	
	Лыжная подготовка (23 часа)			

49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки . Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	12.01	
50	Одновременный бесшажный ход. Самооценка физического развития и физической подготовленности.	1	13.01	
51	Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двухшажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Зачет №9: Прохождение дистанции классикой.	1	18.01	
52	Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода	1	19.01	
53	Одновременно двухшажный ход. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	1	20.01	
54	Эстафеты с этапом до 120 м. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	25.01	
55	Одновременно бесшажный ход. Ходьба в медленном темпе 1500 м.	1	26.01	
56	Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	27.01	
57	Подъем елочкой на склон. Техника спуска в средней стойке. ходьба на 2 км.	1	01.02	
58	Подъем и спуск. прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1	02.02	
59	Торможение плугом . прохождение дистанции 2 км. С переменной скоростью. Зачет №10: Подъемы и спуски	1	03.02	
60	Торможение плугом . прохождение дистанции 2 км. С применением изученных ходов.	1	08.02	
61	Торможение плугом. прохождение дистанции 2 км. С переменной скоростью.	1	09.02	
62	Торможение плугом. прохождение дистанции 2, 5 км. С переменной скоростью.	1	10.02	
63	Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами.	1	15.02	
64	Спуск с горки. Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	1	16.02	

65	Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами 500, 1000. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	17.02	
66	Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	1	22.02	
67	Поворот плугом вправо и влево. развитие скоростной выносливости.	1	24.02	
68	Прохождение дистанции по учебной лыжне коньковым ходом .Правила игры « быстрый лыжник»	1	01.03	
69	Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м) Зачет №11: Прохождение дистанции на время	1	02.03	
70	Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	1	03.03	
71	Контрольный урок. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	09.03	
	Спортивные игры: баскетбол 15 часов			
72	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Ведение мяча с сопротивлением на месте Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	10.03	
73	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	15.03	
74	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	16.03	
75	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой. Зачет №12: Прием и передача мяча	1	17.03	
76	Передача мяча с низу.	1	31.03	
77	Нижняя прямая подача мяча.	1	05.04	
78	Нижняя прямая подача мяча	1	06.04	
79	Прямой нападающий удар.	1	07.04	
80	Прямой нападающий удар. Зачет №13: Нападающий удар	1	12.04	
81	Тактика игры.	1	13.04	
82	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок	1	14.04	
83	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок Зачет №14: Штрафной бросок	1	19.04	
84	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением	1	20.04	
85	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением	1	21.04	

86	Тактика игры. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	26.04	
	Футбол 11 часов			
87	Зарождение и история футбола. Основные правила , требования и техника безопасности Учебная игра	1	27.04	
88	Техника передвижения. Учебная игра .	1	28.04	
89	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1	04.05	
90	Способы выполнения отбора мяча. Зачет №15: Техника владения мячом	1	05.05	
91	Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты.	1	11.05	
92	Техника игры вратаря. Передача мяча в движении .Учебная игра.	1	12.05	
93	Техника игры вратаря. Передача мяча в движении .Учебная игра. по мячу различными способами.	1	17.05	
94	Техника игры полевого игрока. Отбор мяча. Удары по мячу различными способами.	1	18.05	
95	Техника игры полевого игрока. Отбор мяча. Удары по мячу различными способами.	1	19.05	
96	Тактика игры . Групповое взаимодействие двух, трех, и более игроков	1	24.05	
97	Учебно- тренировочная игра. . Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	25.05	
	Игра « Лапта»	5часов		
98	История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.	1	26.05	
99	Подачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта».	1	31.05	
100	Техника и способы передвижения по игровому полю.	1		
101	Метание теннисного мяча по движущей цели. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением	1		
102	Учебная игра в Русскую лапту. Выполнение нормативов ГТО	1		

Приложение №2

Практическая часть

№	Четв.	Тема	Колич. час.
1	1	Зачет №1: Бег на короткие дистанции	1
2	1	Зачет №2: Бег на длинные дистанции с учетом времени	1
3	1	Зачет №3: Метание мяча на дальность	1
4	1	Зачет №4: Силовая гимнастика	1
5	2	Зачет №5: Комплекс акробатических упражнений.	1
6	2	Зачет №6: Прием и подача мяча	1
7	2	Зачет №7: Принятие подбора мяча	1
8	2	Зачет №8: Правильная подача мяча	1
9	3	Зачет №9: Прохождение дистанции классикой.	1
10	3	Зачет №10: Подъемы и спуски	1
11	3	Зачет №11: Прохождение дистанции на время	1
12	3	Зачет №12: Прием и передача мяча	1
13	4	Зачет №13: Нападающий удар	1
14	4	Зачет №14: Штрафной бросок	1
15	4	Зачет №15: Техника владения мячом	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024