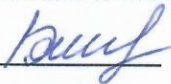


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 с. Ногир им. Х. Тотрова»

«СОГЛАСОВАНО» заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №2 с. Ногир»  Багаева М.П. « 1 » 09 2022г.	«УТВЕРЖДЕНО» Врио директора МБОУ «СОШ №2 с. НОГИР»  Тотрова Л.А. Приказ № 149 от 09.09.2022г. 
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Базаевой Г. К.
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 8 класса
Автор учебника: Лях В. И.

2022 – 2023 учебный год

пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре формируется с учетом рабочей программы воспитания

Личностные результаты освоения программы по физической культуре реализуются через основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание (осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной)
2. Патриотическое воспитание - осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России.
3. Духовно-нравственное воспитание - ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.
4. Эстетического воспитания: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия - осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде.
6. Трудовое воспитание - установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.
7. Экологическое воспитание - планирование поступков и оценка их возможных последствий для окружающей среды; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.
8. Ценности научного познания - овладение читательской культурой как средством познания мира для применения различных источников информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач.

Программа преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах осуществляется в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
 - Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021г. №115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
 - Рабочая программа по физической культуре основного общего образования МБОУ «СОШ №2 с Ногир им.Х.Тотрова» от
-
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
 - О продукции мониторинга физического развития учащихся. Письмо Минобрнауки от 29.03.2010г. № 06-499.
 - О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
 - Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
 - Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
 - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
 - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
 - Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской--Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
 - Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

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 основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

-укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;

-осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;

- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;

- желание поддерживать хорошее телосложение;

- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;

- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;

- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;

- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и прилежного поведения.

В области нравственной культуры:

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по

заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Тематическое планирование уроков 5-9 классы

№	Раздел программы	Воспитательная деятельность	Количество часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	38
	Гимнастика с элементами акробатики	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений	16

Спортивные игры с элементами футбола	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности во время игр. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.	15
Национально региональный компонент (осетинские народные игры)	Народная игра важнейшее средство воспитания и обучения. Воспитывает и приобщает к национальной культуре, заражает положительными эмоциями. Народные игры учат детей внимательно относиться к партнерам по игре, находить общий язык, это формирует у учащихся способность к пониманию, социальному чувствованию другого человека, способность к сотрудничеству. Посредством игр прививалось уважение к существующему порядку вещей, народным обычаям, осуществлялось приучение его к правилам поведения, важнейший способ	6

	для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Спортивные игры	Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	30

	передачи богатства традиции от одного поколения к другому. Она направлена на познание окружающей действительности, усвоение обычаев, традиций, обрядов своего народа, а также овладение необходимыми для жизни умениями и навыками.	
--	---	--

Календарно – тематическое планирование 1 четверть 8 класс

№ урока	Календарно – тематическое планирование 1 четверть 8 класс		
	Тема урока	8	
		По плану	По факт
1 четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
1 - 2	Высокий старт (до 20 – 40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50 -60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	05.09	05.09
3	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	09.09	09.09
4	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	10.09	10.09
5	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	12.09	12.09
6	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках.	16.09	16.09
7	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.	17.09	17.09
8	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину на результат.	19.09	19.09
9	Бег 1500 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	23.09	23.09
10	Бег 1500 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	24.09	24.09
11	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	26.09	26.09
12	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие о темпе упражнения.	30.09	30.09
13	Равномерный бег(16-17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	03.10	03.10
14	Равномерный бег(16-17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	07.10	07.10
15	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	08.10	08.10
16	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Развитие выносливости.	10.10	10.10
17	ОРУ. Нац.Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	14.10	14.10
18	Равномерный бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	15.10	15.10
19	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости.	17.10	17.10

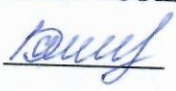
20	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости.		
21	С.И футбол. Стойка и перемещение футболиста, лицом и спиной вперед. Приставными и скрестными шагами в сторону.	21.10	21.10
22	Удары по неподвижному мячу, различными частями стопы и подъема.	22.10	22.10
23	Удары по катящему мячу, остановки мяча.	24.10	22.10
24	Ведение мяча, отбор мяча.	28.10	28.10
2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики.			
25	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		
26	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.		
27	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.		
28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.		
29	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату		
30	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		
31	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.		
32	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
33	Выполнять комбинации на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.		
34	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		
36	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		
37	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		
38	Выполнение опорного прыжка. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками (5-6 упражнений). Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		
39	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты.		
40	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты.		
41	Осетинская народная игра «Журавли». Игры эстафеты		
42	С.И футбол. Ведение мяча, отбор мяча		
43	Осетинская народная игра «Гаккарис». Игры эстафеты		
44	С.И футбол.		

45	Осетинская народная игра «Бой петухов». Игры эстафеты		
46	С.И футбол. Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.		
47	С.И футбол. Ведение мяча с изменением скорости.		
48	С.И футбол. Комбинация из основных элементов		
3 четверть. Спортивные игры.			
49	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
50	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
51	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
52	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
53	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
54	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
55	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		
56	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Игра по упрощенным правилам.		
57	Стойки и перемещения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
58	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.		
59	Стойки и перемещения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
60	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		
61	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
62	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		
63	Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
64	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на местесо средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Правила игры в Баскетбол.		
65	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.		
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств.		
67	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча различным		

	способом в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
68	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.		
69	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.		
70	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.		
71	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		
72	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		
73	Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.		
74	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.		
75	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра.		
76	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра.		
77	Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). Учебная игра.		
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1).		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
79	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 – 60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		
80	Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований.		
81	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 – 60 м). Эстафеты.		
82	Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Челночный бег (3х 10м).		
83	Высокий старт (20 – 40 м), Финиширование. Эстафетный бег.		
84	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафеты.		
85	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега		
86	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.		
87	Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения.		
88	Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований.		
89	Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега.		
90	Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
91	Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
92	Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
93	Бег(18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.		
94	Бег(19мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием .		
95	Бег(20мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.		
96	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости.		
97	Бег по пересеченной местности(2км). Развитие выносливости.		
98	ОРУ.Нац.Игра «Ицела», Эстафеты.		

99	С.И футбол. Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.		
100	С.И футбол. Передача мяча в движении, по диагонали. Учебная игра.		
101	С.И футбол. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
102	С.И футбол. Комбинация из основных элементов в игре.		
103	С.И футбол. Игра по упрощенным правилам.		
104	С.И футбол. Двухсторонняя игра		
105	ОРУ.Нац.Игра «Перетягивание на палках», Эстафеты.		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 с. Ногир им. Х. Тотрова»

«СОГЛАСОВАНО» заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №2 с. Ногир»  Багаева М.П. « <u>1</u> » <u>09</u> 2022г.	«УТВЕРЖДЕНО» Врио директора МБОУ «СОШ №2 с. НОГИР»  Тотрова Л.А. Приказ № <u>442</u> от <u>1</u> <u>09</u> 2022г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Базаевой Г. К.
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 9 класса
Автор учебника: Лях В. И.

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

«Физическая культура» 9 классе осуществляется в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
 - Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021г. №115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
 - Рабочая программа по физической культуре основного общего образования МБОУ «СОШ №2 с Ногир им.Х.Тотрова» от
-
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
 - О продукции мониторинга физического развития учащихся. Письмо Минобрнауки от 29.03.2010г. № 06-499.
 - О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
 - Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
 - Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
 - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
 - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
 - Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской--Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.

-Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность

характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область "Физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

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 основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному", ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся

- в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- УМК:
 - Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2016.
 - Физическая культура, 8-9 классы, под ред. В.И.Лях–М. «Просвещение», 2010.
- Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
- Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является двигательная физкультурная деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной физкультурной деятельности предмет «Физическая культура» включает в себя:
 - Раздел «Знания о физической культуре», соответствующий основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».
 - Раздел «Способы двигательной физкультурной деятельности» содержит знания, ориентированные на включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».
 - Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие и включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».
- При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в северных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 420 часов, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс. В соответствии с ФГОС на преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 105 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются: **Личностные результаты освоения программы по _физической культуре реализуются через основные направления воспитательной деятельности:**

1. Гражданское воспитание (осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной)

2. Патриотическое воспитание - осознание российской гражданской идентичности в

поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России.

3. Духовно-нравственное воспитание - ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

4. Эстетического воспитания: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия - осознание ценности жизни; ответственное

отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде.

6. Трудовое воспитание установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

7. Экологическое воспитание ориентация на применение географических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

8. Ценности научного познания- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений географических наук об основных закономерностях развития природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение читательской культурой как средством познания мира для применения различных источников географической информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач.

- содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля;
- планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля;
- тематическое планирование

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;

- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;

- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;

- желание поддерживать хорошее телосложение;

- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;

- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;

- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;

- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и прилежного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к учащимся;
- умение оказывать помощь учащимся, корректно объяснять и оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Тематическое планирование уроков 9 классы

№	Раздел программы	Воспитательная деятельность	Количество часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	38
	Гимнастика с элементами акробатики	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений	16

		для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Спортивные игры		Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	30

	Спортивные игры с элементами футбола	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности во время игр. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.	15
Национально региональный компонент (осетинские народные игры)		Народная игра важнейшее средство воспитания и обучения. Воспитывает и приобщает к национальной культуре, заражает положительными эмоциями. Народные игры учат детей внимательно относиться к партнерам по игре, находить общий язык, это формирует у учащихся способность к пониманию, социальному чувствованию другого человека, способность к сотрудничеству. Посредством игр прививалось уважение к существующему порядку вещей, народным обычаям, осуществлялось приучение его к правилам поведения, важнейший способ	6

		передачи богатства традиции от одного поколения к другому. Она направлена на познание окружающей действительности, усвоение обычаев, традиций, обрядов своего народа, а также овладение необходимыми для жизни умениями и навыками.	
--	--	--	--

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки,

физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение.

Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и

60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Календарно – тематическое планирование 1 четверть 9 класс

№ урока	Тема урока	кол час	9 кл	
			план	факт
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
1- 2	Высокий старт (до 20 – 40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50 -60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	2	6-7 09	
3	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	10.09	
4	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	13.09	
5	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	1	14.09	
6	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках.	1	17.09	
7	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.	1	20.09	
8	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину на результат.	1	21.09	
9	Бег 1500 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	24.09	
10	Бег 1500 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	27.09	
11	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1	28.09	
12	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие о темпе упражнения.	1	1.10	
13	Равномерный бег(16-17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	4.10	

14	Равномерный бег(16-17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	5.10	
15	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	1	8.10	
16	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости.	1	11.10	
17	ОРУ. Нац.Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1	12.10	
18	Равномерный бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1	15.10	
19	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости.	1	18.10	
20	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости.	1	19.10	
21	С.И футбол. Стойка и перемещение футболиста, лицом и спиной вперед. Приставными и скрестными шагами в сторону.	1	22.10	
22	Удары по неподвижному мячу, различными частями стопы и подъема.	1	25.10	
23	Удары по катящему мячу, остановки мяча.	1		
24	Ведение мяча, отбор мяча.	1	26.10	

2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики.

пл фак

1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	8.11	
2	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1	9.11	
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1	12.11	
4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1	15.11	
5	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату	1	16.11	
6	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте . Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	19.11	
7	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте . Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	22.11	
8	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем	1	23.11	

	переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.			
9	Выполнять комбинации на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.			
10	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1	26.11	
11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	29.11	
12	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	30.11	
13	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	6.12	
14	Выполнение опорного прыжка. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками (5-6 упражнений). Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	2.12	
15	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты.	1	10.12	
16	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты.	1	13.12	
17	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Осетинская народная игра «Журавли». Игры эстафеты	1	14.12	
18	С.И футбол. Ведение мяча, отбор мяча	1	17.12	
19	Осетинская народная игра «Гаккарис». Игры эстафеты	1	20.12	10.12 } 20.12 }
20	С.И футбол.	1	21.12	13.12 } 21.12 }
21	Осетинская народная игра «Бой петухов». Игры эстафеты	1	24.12	14.12 } 17.12 }
22	С.И футбол. Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1	27.12	28.12 }
23	С.И футбол. Ведение мяча с изменением скорости.	1	28.12	28.12 }
24	С.И футбол. Комбинация из основных элементов	1		

3 четверть. Спортивные игры.

			п	ф
1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	10.01	
2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	11.01	
3	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах	1	14.01	

	ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.			
4	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	17.01	
5	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	18.01	
6	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	21.01	
7	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	24.01	
8	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1	25.01	
9	Стойки и перемещения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01	
10	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1	31.01	
11	Стойки и перемещения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	1.02	
12	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	4.02	
13	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	7.02	
14	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	8.02	
15	Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	11.02	
16	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Правила игры в Баскетбол.	1	14.02	
17	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1	15.02	
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств.	1	18.02	
19	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча	1	21.02	

	различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	22,02	
21	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	25,02	
22	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	28,02	
23	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	1,03	
24	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	403	
25	Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра.	1	703	
26	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	11,03	
27	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра.	1	14,03	
28	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра.	1	15,03	
30	Игровые задания (3 x 1, 3 x 2). Учебная игра.	1		

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

			п	ф
1	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Челночный бег (3x 10м). Правила соревнований.	1		
3	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Эстафеты.	1		
4	Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x 10м).	1		
5	Высокий старт (20 – 40 м), Финиширование. Эстафетный бег.	1		
6	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега	1		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	1		
9	Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения.	1		
0	Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований.	1		
1	Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега.	1		
2	Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1		
3	Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных	1		

	препятствий. Развитие выносливости.			
14	Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1		
15	Бег(18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
16	Бег(19мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием .	1		
17	Бег(20мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1		
18	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости.	1		
19	Бег по пересеченной местности(2км). Развитие выносливости.	1		
20	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты.	1		
21	С.И футбол. Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1		
22	С.И футбол. Передача мяча в движении, по диагонали. Учебная игра.	1		
23	С.И футбол. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
24	С.И футбол. Комбинация из основных элементов в игре.	1		
25	С.И футбол. Игра по упрощенным правилам.	1		
26	С.И футбол. Двухсторонняя игра	1		
27	ОРУ. Нац. Игра «Перетягивание на палках», Эстафеты.	1		