

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ГИМНАЗИЯ № 118 ИМЕНИ ВАЛЕРИЯ НИКОЛАЕВИЧА ЦЫГАНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 118»

Приказ от 30.08.2019г № 194



Т.С. Балашова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

основное общее образование, 9 класс

Учитель: Ильина Елена Евгеньевна

Количество часов: 9 м - 63 часа

Учитель: Ермоленко Ольга Михайловна

Количество часов: 9 в - 68 часов

Учитель: Демко Михаил Николаевич

Количество часов: 9 а - 67 часов

9б - 63 часа

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов
под редакцией Лях В.И. 2018г

2019- 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич : Просвещение, 2018г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник В. И. Лях Физическая культура. 8-9 класс, Просвещение, 2016г.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Программный материал по физической культуре представляет собой ступеньку, опирающуюся на предыдущее и служащей основанием для последующей. Учебный материал для обучающихся предьявляется систематически и последовательно с учетом возрастных возможностей школьников, для того чтобы не допустить негативного воздействия физической нагрузки на растущий организм. Основные содержательные линии программы физического воспитания реализуются в двух направлениях: развитие двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств. Предполагают их интегрирование посредством применения метода «сопряженного упражнения». Так как изучение физических упражнений, способы развития двигательных способностей связано с воздействием на ана-

томо-физиологическое и морфофункциональное развитие обучающихся критерий соответствия сложности содержания учебного материала зависит от реальных возможностей обучающихся данного возраста.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа содержания направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом, ФГОС и примерными программами основного общего образования предмет «Физическая культура» изучается в 9-х классах 2 часа в неделю.

Согласно годовому учебному календарному графику по ФГОС на 2019- 2020 учебный год по программе в 9а – 67 часов, 9б - 63 часа, 9в - 68 часов, 9м - 63 часа.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	9м
	Базовая часть	52	52	52	52	52
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия				
3	Физическое совершенствование:					
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
	Элементы баскетбола и волейбола	20	20	20	20	20
	Развитие двигательных качеств	В процессе урока				
	Вариативная часть	16	16	16	16	14
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	16	16	16	16	14
	Итого	68	68	68	68	66

Содержание учебного предмета

Содержание обучения физической культуре подчинено требованиям, предъявляемым обществом педагогической наукой и практикой на современном этапе развития средней школы:

- усиление деятельностного подхода при обучении предмета;
- обеспечение вклада предмета в формирование обще учебных умений, навыков и способов деятельности;
- усиление развивающего влияния предмета на психическое и личностное развитие школьника.

Посредством рабочей программы создаются условия для реализации системно - деятельностного подхода, который отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых» знаний, сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где социально-профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативный компонент физической культуры обусловлен необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школ.

Структура курса

№	9 м класс 2 часа в неделю	Примерное количество часов
1	Основы знаний	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	1-16 , 52 -68
	а) бег на короткие дистанции	
	б) прыжки в длину с разбега	
	в) прыжки в высоту с разбега	
	г) метание мяча	
	е) кроссовая подготовка	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
3	Гимнастика	17-31
	а) акробатика	
	б) общеразвивающие упражнения	На каждом уроке
	в) опорный прыжок	
	г) прыжки через скакалку	
	д) полоса препятствий	
	е) висы и упоры	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
	з) строевые упражнения	На каждом уроке
	Спортивные игры Баскетбол	32- 41
4	а) Ловля и передача мяча	
	Б) ведение мяча	
	В) тактические действия	
	Г) штрафной бросок	
	Волейбол	42- 51
5	а) Прием и передача мяча	
	б) подача мяча	
	в) нижняя подача мяча	

Результаты

Система оценки планируемых результатов по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

По уровню физической подготовленности.

Основной метод контроля уровня развития физических качеств и двигательной подготовленности занимающихся это упражнения – тесты. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей обучающихся различных возрастов. Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам. В работе используются виды контроля: вводный, текущий, коррекционный, итоговый. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять обучающимся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение обучающимися этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Метапредметные результаты

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показате-

лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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.

Перечень проверочных работ

Легкая атлетика

- бег 30м и 60м
- бег 1000м, 6-ти минутный бег, 2000м
- бег в равномерном темпе до15 мин. (девушки), до-20 мин. (юноши)
- прыжки в длину с места
- прыжки в высоту с разбега
- метание мяча 150г с 3-5 шагов разбега на дальность
- челночный бег 3x10м, 4x9м

Гимнастика

Строевые упражнения:

- строевой шаг
- выполнение команды: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Перекладина:

- подтягивание в висе (юноши), в висе лежа (девушки);
- из вися на согнутых ногах, через стойку на руках опускание в упор присев;

Опорный прыжок:

- прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота- 110 - 115см) - юноши
- прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см) - девушки.

Акробатика:

- длинный кувырок вперед ; кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- стойка на голове и руках, переворот в сторону, прыжок прогнувшись, прыжок с поворотом на 360;
- кувырки вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках, «мост» и поворот, стоя на одном колене,
переворот в сторону, прыжок вверх прогнувшись.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (30,60сек.)

Прыжки на скакалке 30 секунд и 60 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.

Спортивные игры баскетбол:

- передача мяча за 30 сек.;
- ведение мяча 3x8м;
- ведение мяча «змейкой» 2x8м;
- броски в движении после двух шагов (10 бросков);
- броски со штрафной линии (10 бросков);

Волейбол

- верхняя передача
- нижняя передача
- набивание мяча
- верхняя подача
- нижняя подача

Упражнения на развитие двигательных качеств:

1. Быстрота:

- Бег с максимальной частотой шагов 15-20м
- Ускорения из различных исходных положений.
- Бег по прямой с максимальной скоростью (10-12м)
- Бег с ходу.

2. Скоростно-силовые способности:

- Комплексы ОУ с отягощением.
- Передвижения на руках (с помощью партнера).
- Многоскоки.
- Подтягивание в висе (мальчики), и в висе лежа (девочки).
- Поднимание туловища.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы упражнений силовой направленности по методу круговой тренировки.

3. Ловкость:

- Полосы препятствий включающие в себя упражнения с различной биомеханикой, структурой и направления движения.
- Эстафеты с предметами и без предметов.
- Подвижные игры.
- Метание малых мячей на точность и дальность.

4. Гибкость:

- Комплексы ОУ на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц.

5. Силовые качества:

- Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- Силовые упражнения методом круговой тренировки.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

6. Выносливость:

- Бег в умеренном темпе до 20 мин.
- Круговые тренировки
- Подвижные игры с мячом.

ОСНОВНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Упражнения	9 класс					
	юноши			юноши		
	3	3	3	3	3	3
Бег 60 м (сек)	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7
Бег 1000 м (мин. сек)	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20
Бег 2000 м (мин. сек)	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40
Прыжок в длину с разбега (см)	330	330	330	330	330	330
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	110	110	110	110	110
Прыжок в длину с места (см)	180	180	180	180	180	180
Метание мяча 150 г. (м)	31	31	31	31	31	31
Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.(раз)	35	35	35	35	35	35
Подтягивание (раз)	6	6	6	6	6	6

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учитель - Ильина Е.Е. 9 м класс.

№	дата	По факту	Тема урока	Кол-во часов	Д/з
1	2.09		ТБ№1 Бег со старта.	1	П1
2	6.09		Высокий старт. Бег на 30 м.	1	П2
3	9.09		Челночный бег 3x10 м	1	П3
4	13.09		Тест - бег на 60 м	1	ОФП
5	16.09		Медленный бег 10-15 мин	1	П4
6	20.09		Техника прыжка в длину с разбега.	1	ОФП
7	23.09		Шестиминутный бег	1	П5
8	27.09		Прыжки в длину с разбега.	1	ОФП
9	30.09		Метание мяча в парах. Бег 4x9м.	1	П6
10	4.10		Бег 2000м.	1	ОФП
11	7.10		Метание мяча с разбега на технику.	1	П7
12	11.10		Метание мяча с разбега на результат.	1	ОФП
13	14.10		Бег 500м Прыжки в длину .	1	П8
14	18.10		Тест - прыжок в длину с места	1	ОФП
15	21.10		Техника прыжка в высоту с разбега.	1	П9
16	25.10		Прыжки в высоту.	1	ОФП
17	8.11		ТБ№2 Строевые упражнения.	1	П10
18	11.11		Упражнения в висе. Пресс 30сек	1	ОФП
19	15.11		Акробатика .Упражнения в упорах.	1	П11
20	18.11		Упражнения на перекладине	1	П12
21	22.11		ОФП, Подтягивания в висе.	1	ОФП
22	25.11		Акробатика. Опорный прыжок	1	П13
23	29.11		Прыжки через козла.	1	ОФП
24	2.12		Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	П14
25	6.12		Опорный прыжок ноги врозь- зачет	1	ОФП
26	9.12		Прыжки через скакалку за 1 мин	1	П15
27	13.12		Развитие гибкости Тест - наклон вниз.	1	ОФП
28	16.12		Гимнастическая комбинация.	1	П16
29	20.12		Акробатика - зачет	1	ОФП
30	23.12		Сгибание рук в упоре лежа.	1	П17
31	27.12		Силовое троеборье	1	ОФП
32	10.01		ТБ№3 Баскетбол. Передачи мяча	1	П18
33	13.01		Тест - передача мяча на месте за 30 сек.	1	ОФП
34	17.01		Ведение и передачи мяча	1	П19
35	20.01		Тест - челночный бег с ведением мяча.	1	ОФП
36	24.01		Ведение мяча змейкой	1	П20
37	27.01		Броски мяча в кольцо с места	1	ОФП
38	31.01		Тест - ведение мяча змейкой.	1	П21
39	3.02		Бросок в кольцо с места и в движении.	1	ОФП
40	7.02		Штрафной бросок .Игра	1	П22
41	10.02		Тактика игры в баскетбол.	1	ОФП
42	14.02		Волейбол, техника игры.	1	П23
43	17.02		Передача мяча в парах сверху.	1	ОФП
44	21.02		Передача мяча в парах снизу.	1	П24
45	28.02		Прием мяча снизу двумя руками	1	ОФП

46	2.03		Верхняя передача мяча зачет	1	П25
47	6.03		Нижняя передача в парах. зачет	1	ОФП
48	13.03		Нижняя прямая подача мяча.	1	П26
49	16.03		Подача мяча – зачет. Игра.	1	ОФП
50	30.03		Прямой нападающий удар. Игра.	1	П27
51	3.04		Верхняя подача мяча. Игра.	1	ОФП
52	6.04		ТБ№4 Легкая атлетика Прыжки	1	П28
53	10.04		Прыжков в высоту на технику. Бег 4х9м	1	ОФП
54	13.04		Прыжки в высоту. Бег по кругу 500м	1	П29
55	17.04		Прыжки в длину с места.	1	ОФП
56	20.04		Тест - шестиминутный бег.	1	П30
57	24.04		Бег 3х10м Метания мяча .	1	ОФП
58	27.04		Тест - бег на 2000м	1	П31
59	4.05		Метание мяча - зачет	1	ОФП
60	8.05		Бег 30 м. Эстафетный бег.	1	П32
61	15.05		Бег на 60 м. Прыжки в длину с/р .	1	ОФП
62	18.05		Прыжки в длину с разбега.	1	П33
63	22.05		Эстафетный бег по кругу.	1	ОФП

Методическое обеспечение физической культуры.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. (Москва «Просвещение» 2018).
2. Примерные рабочие программы. Физическая культура 5-9классов Лях В.И., Виленский М.Я. Москва, Просвещение 2019
3. Учебник Физическая культура 8-9 классы. А.А. Лях М. «Просвещение» 2016.