

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования города Ростова-на-Дону

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №20  
имени В.П.Поляничко» города Ростова-на-Дону

## СОГЛАСОВАНО

На заседании методического  
совета.

Председатель

МС \_\_\_\_\_

Н.В.Нор-Аревян

Протокол методического  
совета №1 от 29.08.2023

## РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ

решением педагогического  
совета, протокол № 1 от  
29.08.2023

## УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Лицей  
№20 \_\_\_\_\_



Ж.И.Копыткова

Приказ №242 от 29.08.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
на 2023-2024 учебный год

Уровень образования, класс: основное общее образование, 9 а,б,в,г,д классы  
Количество часов по программе - 68      Количество часов в неделю - 2

Уровень базовый

Учитель Максименко С.А

Программа разработана на основе Примерной рабочей программы основного по физической культуре 5-9 классы, и авторской программой предмета «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией В.И. Лях, 2021 г.

Учебник: В.И. Лях «Физическая культура», 8-9 класс. , М.: Просвещение, 2021.

город Ростов-на-Дону

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями);
- санитарно-эпидемиологическими требованиями к образовательным организациям, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2;
- Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 N 858;
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Лицей №20» на 2023-2024 учебный год;
- Положением о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Лицей №20»;
- учебным планом МБОУ «Лицей №20» на 2023-2024 учебный год;
- программно-методическим обеспечением учебного плана МБОУ «Лицей №20» на 2023-2024 учебный год;
- Рабочей программой воспитания МБОУ «Лицей №20» на 2023-2024 учебный год;
- календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год;
- расписанием уроков МБОУ «Лицей №20» на 2023-2024 учебный год.

### **Цели данной рабочей программы:**

- освоение содержания предмета «название предмета» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС ООО;
- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений.

**Нормы оценивания устных и письменных ответов** по предмету соответствуют «Критериям и нормам оценки предметных и планируемых результатов обучающихся МБОУ «Лицей №20» по «физической культуре».

Программа фактически будет реализована в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков МБОУ «Лицей №20» на 2023-2024 учебный год:

Класс	Количество часов
9 а	68
9 б	67
9 в	66
9 г	67
9 д	67

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

### *Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- 

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика	28
3.	Гимнастика	15
4.	Спортивные игры	21
	Итого:	68

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ И УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом РП воспитания
Знания о физической культуре	Техника безопасности при проведении занятий. Правила самоконтроля и гигиены организма. Профилактика и коррекция нарушений осанки, упражнения. Оказание первой медицинской помощи.	4	привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
Легкая атлетика	Спринтерский бег	9	побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
	Метание	6	
	Прыжки	4	
	Кроссовая подготовка	9	
Гимнастика	Акробатика	5	побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и
	Гимнастика	10	

			<p>сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>
Спортивные игры	Баскетбол Волейбол Футбол	10 5 6	<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Развитие основных физических качеств. Комплексы физических упражнений (утренняя гимнастика), занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	В процессе урока	<p>привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9А КЛАСС

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
1.	<b>1 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Самонаблюдение и самоконтроль.	5.09.2023	Основы самоконтроля.
2.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника бега на короткие дистанции. Правила соревнований.	6.09.2023	Контроль ЧСС в покое.
3.	Спринтерский бег	Спринтерский бег 30м, 60 м. Низкий старт.	12.09.2023	Двигательный режим.
4.	Спринтерский бег	Спринтерский бег до 60 м. Стартовый разгон. Финиширование.	13.09.2023	Двигательный режим.
5.	Спринтерский бег	Правила выполнения техники челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	19.09.2023	Двигательный режим.
6.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	20.09.2023	Двигательный режим.
7.	Метание мяча	Правила техники безопасности при метании мяча. Техника метания мяча в цель.	26.09.2023	Двигательный режим.
8.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию.	27.09.2023	Двигательный режим.
9.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3.10.2023	Двигательный режим.
10.	Метание мяча	Техника выполнения мяча с разбега. Финальное усилие.	4.10.2023	Двигательный режим.
11.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	10.10.2023	Двигательный режим.
12.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.	11.10.2023	Двигательный режим.
13.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости.	17.10.2023	Двигательный режим.
14.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Правила соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные	18.10.2023	Двигательный режим.

		дистанции.		
15.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Понятие о темпе упражнения.	24.10.2023	Двигательный режим.
16.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	25.10.2023	Двигательный режим.
17.	<b>2 четверть</b> Гимнастика	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма.	7.11.2023	ТБ памятка
18.	Акробатика. Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Строевые упражнения.	8.11.2023	Двигательный режим.
19.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	14.11.2023	Двигательный режим.
20.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы :кувырок вперед, кувырок назад .Строевые упражнения.	15.11.2023	Двигательный режим.
21.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мост» - техника выполнения.	21.11.2023	Двигательный режим.
22.	Акробатика Строевые упражнения.	Выполнение акробатической комбинации.	22.11.2023	Двигательный режим.
23.	Висы и упоры. Лазание	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	28.11.2023	Двигательный режим.
24.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания.	29.11.2023	Двигательный режим.
25.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания в два приема.	5.12.2023	Двигательный режим.
26.	Висы и упоры. Лазание.	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	6.12.2023	Двигательный режим.
27.	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание в виси. Техника лазания в три приема.	12.12.2023	Двигательный режим.
28.	Опорные прыжки.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.	13.12.2023	Двигательный режим.
29.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м), «ноги врозь» (д).	19.12.2023	Двигательный режим.
30.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие скоростно-силовых способностей.	20.12.2023	Двигательный режим.
31.	Гимнастика	Правила тестирования упражнений на гибкость.	26.12.2023	Двигательный режим.
32.	Гимнастика	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Развитие гибкости.	27.12.2023	Двигательный режим.
33.	<b>3 четверть</b> Баскетбол	Инструктаж техники безопасности по баскетболу. История баскетбола.	9.01.2024	ТБ памятка
34.	Баскетбол	Основные правила игры. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	10.01.2024	Двигательный режим.
35.	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя	16.01.2024	Двигательный

		руками от груди, из-за головы.		режим.
36.	Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча.	17.01.2024	Двигательный режим.
37.	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	23.01.2024	Двигательный режим.
38.	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	24.01.2024	Двигательный режим.
39.	Баскетбол	Техника ведения мяча с изменением направления.	30.01.2024	Двигательный режим.
40.	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от груди.	31.01.2024	Двигательный режим.
41.	Баскетбол	Броски мяча с разных расстояний, в цель.	6.02.2024	Двигательный режим.
42.	Баскетбол	Штрафной бросок.	7.02.2024	Двигательный режим.
43.	Волейбол	Инструктаж техники безопасности по волейболу. Правила безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры.	13.02.2024	Двигательный режим.
44.	Волейбол	Исторические данные. Основные приемы игры.	14.02.2024	Двигательный режим.
45.	Волейбол	Овладение техникой передачи и приемов мяча.	20.02.2024	Двигательный режим.
46.	Волейбол	Овладение техникой нижней подачи.	21.02.2024	Двигательный режим.
47.	Волейбол	Правила соревнований по баскетболу и волейболу.	27.02.2024	Двигательный режим.
48.	Футбол	Инструктаж техники безопасности по футболу. Правила игры.	28.02.2024	Двигательный режим.
49.	Футбол	Овладение техникой ударов, остановка и передача мяча.	5.03.2024	Двигательный режим.
50.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	6.03.2024	Двигательный режим.
51.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	12.03.2024	Двигательный режим.
52.	Футбол	Техника ударов по воротам. Учебная игра.	13.03.2024	Двигательный режим.
53.	Футбол	Техника ударов по воротам. Учебная игра.	19.03.2024	Двигательный режим.
54.	Футбол	Игра по изученным ранее техническим приемам.	20.03.2024	Двигательный режим.
55.	<b>4 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	2.04.2024	Двигательный режим.
56.	Легкая атлетика. Прыжки	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	3.04.2024	Двигательный режим.
57.	Прыжки	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	9.04.2024	Двигательный режим.

58.	Прыжки	Правила тестирования техники прыжка в длину с места.	10.04.2024	Двигательный режим.
59.	Спринтерский бег.	Спринтерский бег до 60 м. Овладение техникой эстафетного бега.	16.04.2024	Двигательный режим.
60.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	17.04.2024	Двигательный режим.
61.	Спринтерский бег	Бег до 60 м. Эстафеты с мячом, бегом, прыжками для развития физических способностей.	23.04.2024	Двигательный режим.
62.	Спринтерский бег	Старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	24.04.2024	Двигательный режим.
63.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила дыхания.	7.05.2024	Двигательный режим.
64.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Правила соревнований по кроссу и бегу на средние и длинные дистанции.	8.05.2024	Двигательный режим.
65.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Развитие выносливости. Самоконтроль	14.05.2024	Двигательный режим.
66.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	15.05.2024	Двигательный режим.
67.	Метание	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие силовых способностей.	21.05.2024	Комплекс ОРУ для рук
68.	Метание	Правила выполнения техники метания мяча на дальность с разбега. Комплекс упражнений на группы мышц.	22.05.2024	Двигательный режим.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9Б КЛАСС

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
1.	<b>1 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Самонаблюдение и самоконтроль.	1.09.2023	Основы самоконтроля.
2.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника бега на короткие дистанции. Правила соревнований.	5.09.2023	Контроль ЧСС в покое.
3.	Спринтерский бег	Спринтерский бег 30м, 60 м. Низкий старт.	8.09.2023	Двигательный режим.
4.	Спринтерский бег	Спринтерский бег до 60 м. Стартовый разгон. Финиширование.	12.09.2023	Двигательный режим.

5.	Спринтерский бег	Правила выполнения техники челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	15.09.2023	Двигательный режим.
6.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	19.09.2023	Двигательный режим.
7.	Метание мяча	Правила техники безопасности при метании мяча. Техника метания мяча в цель.	22.09.2023	Двигательный режим.
8.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию.	26.09.2023	Двигательный режим.
9.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	29.09.2023	Двигательный режим.
10.	Метание мяча	Техника выполнения мяча с разбега. Финальное усилие.	3.10.2023	Двигательный режим.
11.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	6.10.2023	Двигательный режим.
12.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.	10.10.2023	Двигательный режим.
13.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости.	13.10.2023	Двигательный режим.
14.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Правила соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции.	17.10.2023	Двигательный режим.
15.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Понятие о темпе упражнения.	20.10.2023	Двигательный режим.
16.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	24.10.2023	Двигательный режим.
17.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	27.10.2023	Двигательный режим.
18.	<b>2 четверть</b> Гимнастика	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма.	7.11.2023	Двигательный режим.
19.	Акробатика. Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Строевые упражнения.	10.11.2023	Двигательный режим.
20.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	14.11.2023	Двигательный режим.
21.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы :кувырок вперед, кувырок назад .Строевые упражнения.	17.11.2023	Двигательный режим.
22.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мост» - техника выполнения.	21.11.2023	Двигательный режим.
23.	Акробатика Строевые упражнения.	Выполнение акробатической комбинации.	24.11.2023	Двигательный режим.

24.	Висы и упоры. Лазание	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	28.11.2023	Двигательный режим.
25.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания.	1.12.2023	Двигательный режим.
26.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания в два приема.	5.12.2023	Двигательный режим.
27.	Висы и упоры. Лазание.	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	8.12.2023	Двигательный режим.
28.	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание в висе. Техника лазания в три приема.	12.12.2023	Двигательный режим.
29.	Опорные прыжки.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.	15.12.2023	Двигательный режим.
30.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м), «ноги врозь» (д).	19.12.2023	Двигательный режим.
31.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие скоростно-силовых способностей.	22.12.2023	Двигательный режим.
32.	Гимнастика	Правила тестирования упражнений на гибкость.	26.12.2023	Двигательный режим.
33.	Гимнастика	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Развитие гибкости.	29.12.2023	Двигательный режим.
34.	<b>3 четверть</b> Баскетбол	Инструктаж техники безопасности по баскетболу. История баскетбола.	9.01.2024	Двигательный режим.
35.	Баскетбол	Основные правила игры. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	12.01.2024	Двигательный режим.
36.	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы.	16.01.2024	Двигательный режим.
37.	Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча.	19.01.2024	Двигательный режим.
38.	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	23.01.2024	Двигательный режим.
39.	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	26.01.2024	Двигательный режим.
40.	Баскетбол	Техника ведения мяча с изменением направления.	30.01.2024	Двигательный режим.
41.	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от груди.	2.02.2023	Двигательный режим.
42.	Баскетбол	Броски мяча с разных расстояний, в цель.	6.02.2023	Двигательный режим.
43.	Баскетбол	Штрафной бросок.	9.02.2023	Двигательный режим.
44.	Волейбол	Инструктаж техники безопасности по волейболу. Правила безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры.	13.02.2023	Двигательный режим.
45.	Волейбол	Исторические данные. Основные приемы игры.	16.02.2023	Двигательный режим.
46.	Волейбол	Овладение техникой передачи и приемов мяча.	20.02.2023	Двигательный режим.

47.	Волейбол	Овладение техникой нижней подачи.	27.02.2023	Двигательный режим.
48.	Волейбол	Правила соревнований по баскетболу и волейболу.	1.03.2024	Двигательный режим.
49.	Футбол	Инструктаж техники безопасности по футболу. Правила игры.	5.03.2024	Двигательный режим.
50.	Футбол	Овладение техникой ударов, остановка и передача мяча.	12.03.2024	Двигательный режим.
51.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	15.03.2024	Двигательный режим.
52.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	19.03.2024	Двигательный режим.
53.	Футбол	Техника ударов по воротам. Учебная игра.	22.03.2024	Двигательный режим.
54.	<b>4 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	2.04.2024	Двигательный режим.
55.	Легкая атлетика. Прыжки	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	5.04.2024	Двигательный режим.
56.	Прыжки	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	9.04.2024	Двигательный режим.
57.	Прыжки	Правила тестирования техники прыжка в длину с места.	12.04.2024	Двигательный режим.
58.	Спринтерский бег.	Спринтерский бег до 60 м. Овладение техникой эстафетного бега.	16.04.2024	Двигательный режим.
59.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	19.04.2024	Двигательный режим.
60.	Спринтерский бег	Бег до 60 м. Эстафеты с мячом, бегом, прыжками для развития физических способностей.	23.04.2024	Двигательный режим.
61.	Спринтерский бег	Старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	26.04.2024	Двигательный режим.
62.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила дыхания.	3.05.2024	Двигательный режим.
63.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Правила соревнований по кроссу и бегу на средние и длинные дистанции.	7.05.2024	Двигательный режим.
64.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Развитие выносливости. Самоконтроль	14.05.2024	Двигательный режим.
65.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	17.05.2024	Двигательный режим.
66.	Метание	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие силовых способностей.	21.05.2024	Комплекс ОРУ для рук
67.	Метание	Правила выполнения техники метания мяча на дальность с разбега.	24.05.2024	Двигательный режим.

		Комплекс упражнений на группы мышц.		
--	--	-------------------------------------	--	--

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9В КЛАСС

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
1.	<b>1 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Самонаблюдение и самоконтроль.	1.09.2023	Основы самоконтроля.
2.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника бега на короткие дистанции. Правила соревнований.	4.09.2023	Контроль ЧСС в покое.
3.	Спринтерский бег	Спринтерский бег 30м, 60 м. Низкий старт.	8.09.2023	Двигательный режим.
4.	Спринтерский бег	Спринтерский бег до 60 м. Стартовый разгон. Финиширование.	11.09.2023	Двигательный режим.
5.	Спринтерский бег	Правила выполнения техники челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	15.09.2023	Двигательный режим.
6.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	18.09.2023	Двигательный режим.
7.	Метание мяча	Правила техники безопасности при метании мяча. Техника метания мяча в цель.	22.09.2023	Двигательный режим.
8.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию.	25.09.2023	Двигательный режим.
9.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	29.09.2023	Двигательный режим.
10.	Метание мяча	Техника выполнения мяча с разбега. Финальное усилие.	2.10.2023	Двигательный режим.
11.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	6.10.2023	Двигательный режим.
12.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.	9.10.2023	Двигательный режим.
13.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости.	13.10.2023	Двигательный режим.
14.	Кроссовая	Равномерный бег до 20 мин.	16.10.2023	Двигательный

	подготовка	Правила соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции.		режим.
15.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Понятие о темпе упражнения.	20.10.2023	Двигательный режим.
16.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	23.10.2023	Двигательный режим.
17.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	27.10.2023	Двигательный режим.
18.	<b>2 четверть</b> Гимнастика	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма.	10.11.2023	Двигательный режим.
19.	Акробатика. Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Строевые упражнения.	13.11.2023	Двигательный режим.
20.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	17.11.2023	Двигательный режим.
21.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы :кувырок вперед, кувырок назад .Строевые упражнения.	20.11.2023	Двигательный режим.
22.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мост» - техника выполнения.	24.11.2023	Двигательный режим.
23.	Акробатика Строевые упражнения.	Выполнение акробатической комбинации.	27.11.2023	Двигательный режим. Стр. Стр.137-140
24.	Висы и упоры. Лазание	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	1.12.2023	Двигательный режим.
25.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания.	4.12.2023	Двигательный режим.
26.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания в два приема.	8.12.2023	Двигательный режим.
27.	Висы и упоры. Лазание.	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	11.12.2023	Двигательный режим.
28.	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание в виси. Техника лазания в три приема.	15.12.2023	Двигательный режим.
29.	Опорные прыжки.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.	18.12.2023	Двигательный режим.
30.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д).	22.12.2023	Двигательный режим.
31.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие скоростно-силовых способностей.	25.12.2023	Двигательный режим.
32.	Гимнастика	Правила тестирования упражнений на гибкость Профилактика и коррекция нарушений осанки.	29.12.2023	Двигательный режим.
33.	<b>3 четверть</b> Баскетбол	Инструктаж техники безопасности по баскетболу. История баскетбола.	12.01.2024	Двигательный режим.

34.	Баскетбол	Основные правила игры. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	15.01.2024	Двигательный режим.
35.	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы.	19.01.2024	Двигательный режим.
36.	Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча.	22.01.2024	Двигательный режим.
37.	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	26.01.2024	Двигательный режим.
38.	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	29.01.2024	Двигательный режим.
39.	Баскетбол	Техника ведения мяча с изменением направления.	2.02.2024	Двигательный режим.
40.	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от груди.	5.02.2024	Двигательный режим.
41.	Баскетбол	Броски мяча с разных расстояний, в цель.	9.02.2024	Двигательный режим.
42.	Баскетбол	Штрафной бросок.	12.02.2024	Двигательный режим.
43.	Волейбол	Инструктаж техники безопасности по волейболу. Правила безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры.	16.02.2024	Двигательный режим.
44.	Волейбол	Исторические данные. Основные приемы игры.	19.02.2024	Двигательный режим.
45.	Волейбол	Овладение техникой передачи и приемов мяча.	26.02.2024	Двигательный режим.
46.	Волейбол	Овладение техникой нижней подачи.	1.03.2024	Двигательный режим.
47.	Волейбол	Правила соревнований по баскетболу и волейболу.	4.03.2024	Двигательный режим.
48.	Футбол	Инструктаж техники безопасности по футболу. Правила игры.	11.03.2024	Двигательный режим.
49.	Футбол	Овладение техникой ударов, остановка и передача мяча.	15.03.2024	Двигательный режим.
50.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	18.03.2024	Двигательный режим.
51.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	22.03.2024	Двигательный режим.
52.	<b>4 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1.04.2024	Двигательный режим.
53.	Легкая атлетика. Прыжки	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	5.04.2024	Двигательный режим.
54.	Прыжки	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	8.04.2024	Двигательный режим.
55.	Прыжки	Правила тестирования техники прыжка в длину с места.	12.04.2024	Двигательный режим.
56.	Спринтерский бег.	Спринтерский бег до 60 м. Овладение техникой эстафетного	15.04.2024	Двигательный режим.

		бега.		
57.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	19.04.2024	Двигательный режим.
58.	Спринтерский бег	Бег до 60 м. Эстафеты с мячом, бегом, прыжками для развития физических способностей.	22.04.2024	Двигательный режим.
59.	Спринтерский бег	Старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	26.04.2024	Двигательный режим.
60.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила дыхания.	3.05.2024	Двигательный режим.
61.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Правила соревнований по кроссу и бегу на средние и длинные дистанции.	6.05.2024	Двигательный режим.
62.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Развитие выносливости. Самоконтроль	13.05.2024	Двигательный режим.
63.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	17.05.2024	Двигательный режим.
64.	Метание	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие силовых способностей.	20.05.2024	Комплекс ОРУ для рук
65.	Метание	Правила выполнения техники метания мяча на дальность с разбега. Комплекс упражнений на группы мышц.	24.05.2024	Двигательный режим.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9Г КЛАСС

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
1.	<b>1 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Самонаблюдение и самоконтроль.	1.09.2023	Основы самоконтроля.
2.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника бега на короткие дистанции. Правила соревнований.	7.09.2023	Контроль ЧСС в покое.
3.	Спринтерский бег	Спринтерский бег 30м, 60 м. Низкий старт.	8.09.2023	Двигательный режим.
4.	Спринтерский бег	Спринтерский бег до 60 м. . Стартовый разгон. Финиширование.	14.09.2023	Двигательный режим.

5.	Спринтерский бег	Правила выполнения техники челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	15.09.2023	Двигательный режим.
6.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	21.09.2023	Двигательный режим.
7.	Метание мяча	Правила техники безопасности при метании мяча. Техника метания мяча в цель.	22.09.2023	Двигательный режим.
8.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию.	28.09.2023	Двигательный режим.
9.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	29.09.2023	Двигательный режим.
10.	Метание мяча	Техника выполнения мяча с разбега. Финальное усилие.	5.10.2023	Двигательный режим.
11.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	6.10.2023	Двигательный режим.
12.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.	12.10.2023	Двигательный режим.
13.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости.	13.10.2023	Двигательный режим.
14.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Правила соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции.	19.10.2023	Двигательный режим.
15.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Понятие о темпе упражнения.	20.10.2023	Двигательный режим.
16.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	26.10.2023	Двигательный режим.
17.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	27.10.2023	Двигательный режим.
18.	<b>2 четверть</b> Гимнастика	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма.	9.11.2023	Двигательный режим.
19.	Акробатика. Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Строевые упражнения.	10.11.2023	Двигательный режим.
20.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	16.11.2023	Двигательный режим.
21.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы :кувырок вперед, кувырок назад .Строевые упражнения.	17.11.2023	Двигательный режим.
22.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мост» - техника выполнения.	23.11.2023	Двигательный режим.
23.	Акробатика Строевые упражнения.	Выполнение акробатической комбинации.	24.11.2023	Двигательный режим.

24.	Висы и упоры. Лазание	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	30.11.2023	Двигательный режим.
25.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания.	1.12.2023	Двигательный режим.
26.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания в два приема.	7.12.2023	Двигательный режим.
27.	Висы и упоры. Лазание.	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	8.12.2023	Двигательный режим.
28.	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание в висе. Техника лазания в три приема.	14.12.2023	Двигательный режим.
29.	Опорные прыжки.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.	15.12.2023	Двигательный режим.
30.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м), «ноги врозь» (д).	21.12.2023	Двигательный режим.
31.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие скоростно-силовых способностей.	22.12.2023	Двигательный режим.
32.	Гимнастика	Правила тестирования упражнений на гибкость.	28.12.2023	Двигательный режим.
33.	Гимнастика	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Развитие гибкости.	29.12.2023	Двигательный режим.
34.	<b>3 четверть</b> Баскетбол	Инструктаж техники безопасности по баскетболу. История баскетбола.	11.01.2024	Двигательный режим.
35.	Баскетбол	Основные правила игры. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	12.01.2024	Двигательный режим.
36.	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы.	18.01.2024	Двигательный режим.
37.	Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча.	19.01.2024	Двигательный режим.
38.	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	25.01.2024	Двигательный режим.
39.	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	26.01.2024	Двигательный режим.
40.	Баскетбол	Техника ведения мяча с изменением направления.	1.02.2024	Двигательный режим.
41.	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от груди.	2.02.2024	Двигательный режим.
42.	Баскетбол	Броски мяча с разных расстояний, в цель.	8.02.2024	Двигательный режим.
43.	Баскетбол	Штрафной бросок.	9.02.2024	Двигательный режим.
44.	Волейбол	Инструктаж техники безопасности по волейболу. Правила безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры.	15.02.2024	Двигательный режим.
45.	Волейбол	Исторические данные. Основные приемы игры.	16.02.2024	Двигательный режим.

46.	Волейбол	Овладение техникой передачи и приемов мяча.	22.02.2024	Двигательный режим.
47.	Волейбол	Овладение техникой нижней подачи.	29.02.2024	Двигательный режим.
48.	Волейбол	Правила соревнований по баскетболу и волейболу.	1.03.2024	Двигательный режим.
49.	Футбол	Инструктаж техники безопасности по футболу. Правила игры.	7.03.2024	Двигательный режим.
50.	Футбол	Овладение техникой ударов, остановка и передача мяча.	14.03.2024	Двигательный режим.
51.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	15.03.2024	Двигательный режим.
52.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	21.03.2024	Двигательный режим.
53.	Футбол	Техника ударов по воротам. Учебная игра.	22.03.2024	Двигательный режим.
54.	<b>4 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	4.04.2024	Двигательный режим.
55.	Легкая атлетика. Прыжки	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	5.04.2024	Двигательный режим.
56.	Прыжки	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	11.04.2024	Двигательный режим.
57.	Прыжки	Правила тестирования техники прыжка в длину с места.	12.04.2024	Двигательный режим.
58.	Спринтерский бег.	Спринтерский бег до 60 м. Овладение техникой эстафетного бега.	18.04.2024	Двигательный режим.
59.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	19.04.2024	Двигательный режим.
60.	Спринтерский бег	Бег до 60 м. Эстафеты с мячом, бегом, прыжками для развития физических способностей.	25.04.2024	Двигательный режим.
61.	Спринтерский бег	Старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	26.04.2024	Двигательный режим.
62.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила дыхания.	2.05.2024	Двигательный режим.
63.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Правила соревнований по кроссу и бегу на средние и длинные дистанции.	3.05.2024	Двигательный режим.
64.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Развитие выносливости. Самоконтроль	16.05.2024	Двигательный режим.
65.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	17.05.2024	Двигательный режим.
66.	Метание	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие силовых	23.05.2024	Комплекс ОРУ для рук

		способностей.		
67.	Метание	Правила выполнения техники метания мяча на дальность с разбега. Комплекс упражнений на группы мышц.	24.05.2024	Двигательный режим.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9Д КЛАСС

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
1.	<b>1 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Самонаблюдение и самоконтроль.	4.09.2023	Основы самоконтроля.
2.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника бега на короткие дистанции. Правила соревнований.	7.09.2023	Контроль ЧСС в покое.
3.	Спринтерский бег	Спринтерский бег 30м, 60 м. Низкий старт.	11.09.2023	Двигательный режим.
4.	Спринтерский бег	Спринтерский бег до 60 м. Стартовый разгон. Финиширование.	14.09.2023	Двигательный режим.
5.	Спринтерский бег	Правила выполнения техники челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	18.09.2023	Двигательный режим.
6.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	21.09.2023	Двигательный режим.
7.	Метание мяча	Правила техники безопасности при метании мяча. Техника метания мяча в цель.	25.09.2023	Двигательный режим.
8.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию.	28.09.2023	Двигательный режим.
9.	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2.10.2023	Двигательный режим.
10.	Метание мяча	Техника метания мяча с разбега. Финальное усилие.	5.10.2023	Двигательный режим.
11.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	9.10.2023	Двигательный режим.
12.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.	12.10.2023	Двигательный режим.
13.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости.	16.10.2023	Двигательный режим.
14.	Кроссовая	Равномерный бег до 20 мин.	19.10.2023	Двигательный

	подготовка	Правила соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции.		режим.
15.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Понятие о темпе упражнения.	23.10.2023	Двигательный режим.
16.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	26.10.2023	Двигательный режим.
17.	<b>2 четверть</b> Гимнастика	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма.	9.11.2023	Двигательный режим.
18.	Акробатика. Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Строевые упражнения.	13.11.2023	Двигательный режим.
19.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы. Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	16.11.2023	Двигательный режим.
20.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы :кувырок вперед, кувырок назад .Строевые упражнения.	20.11.2023	Двигательный режим.
21.	Акробатика Строевые упражнения.	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мост» - техника выполнения.	23.11.2023	Двигательный режим.
22.	Акробатика Строевые упражнения.	Выполнение акробатической комбинации.	27.11.2023	Двигательный режим.
23.	Висы и упоры. Лазание	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	30.11.2023	Двигательный режим.
24.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания.	4.12.2023	Двигательный режим.
25.	Висы и упоры. Лазание.	Разновидности висов. Техника лазания в два приема.	7.12.2023	Двигательный режим.
26.	Висы и упоры. Лазание.	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	11.12.2023	Двигательный режим.
27.	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание в виси. Техника лазания в три приема.	14.12.2023	Двигательный режим.
28.	Опорные прыжки.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.	18.12.2023	Двигательный режим.
29.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м), «ноги врозь» (д).	21.12.2023	Двигательный режим.
30.	Опорные прыжки.	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие скоростно-силовых способностей.	25.12.2023	Двигательный режим.
31.	Гимнастика	Правила тестирования упражнений на гибкость. Профилактика и коррекция нарушений осанки	28.12.2023	Двигательный режим.
32.	<b>3 четверть</b> Баскетбол	Инструктаж техники безопасности по баскетболу. История баскетбола.	11.01.2024	Двигательный режим.
33.	Баскетбол	Основные правила игры. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	15.01.2024	Двигательный режим.
34.	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы.	18.01.2024	Двигательный режим.

35.	Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча.	22.01.2024	Двигательный режим.
36.	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	25.01.2024	Двигательный режим.
37.	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	29.01.2024	Двигательный режим.
38.	Баскетбол	Техника ведения мяча с изменением направления.	1.02.2024	Двигательный режим.
39.	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от груди.	5.02.2024	Двигательный режим.
40.	Баскетбол	Броски мяча с разных расстояний, в цель.	8.02.2024	Двигательный режим.
41.	Баскетбол	Штрафной бросок.	12.02.2024	Двигательный режим.
42.	Волейбол	Инструктаж техники безопасности по волейболу. Правила безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры.	15.02.2024	Двигательный режим.
43.	Волейбол	Исторические данные. Основные приемы игры.	19.02.2024	Двигательный режим.
44.	Волейбол	Овладение техникой передачи и приемов мяча.	22.02.2024	Двигательный режим.
45.	Волейбол	Овладение техникой нижней подачи.	26.02.2024	Двигательный режим.
46.	Волейбол	Правила соревнований по баскетболу и волейболу.	29.02.2024	Двигательный режим.
47.	Футбол	Инструктаж техники безопасности по футболу. Правила игры.	4.03.2024	Двигательный режим.
48.	Футбол	Овладение техникой ударов, остановка и передача мяча.	7.03.2024	Двигательный режим.
49.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	11.03.2024	Двигательный режим.
50.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении.	14.03.2024	Двигательный режим.
51.	Футбол	Техника ударов по воротам. Учебная игра.	18.03.2024	Двигательный режим.
52.	Футбол	Игра по ранее изученным техническим приемам.	21.03.2024	Двигательный режим.
53.	<b>4 четверть</b> Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1.04.2024	Двигательный режим.
54.	Легкая атлетика. Прыжки	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	4.04.2024	Двигательный режим.
55.	Прыжки	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	8.04.2024	Двигательный режим.
56.	Прыжки	Правила тестирования техники прыжка в длину с места.	11.04.2024	Двигательный режим.
57.	Спринтерский бег.	Спринтерский бег до 60 м. Овладение техникой эстафетного	15.04.2024	Двигательный режим.

		бега.		
58.	Спринтерский бег	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	18.04.2024	Двигательный режим.
59.	Спринтерский бег	Бег до 60 м. Эстафеты с мячом, бегом, прыжками для развития физических способностей.	22.04.2024	Двигательный режим.
60.	Спринтерский бег	Старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	25.04.2024	Двигательный режим.
61.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила дыхания.	2.05.2024	Двигательный режим.
62.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Правила соревнований по кроссу и бегу на средние и длинные дистанции.	6.05.2024	Двигательный режим.
63.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Развитие выносливости. Самоконтроль	13.05.2024	Двигательный режим.
64.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	16.05.2024	Двигательный режим.
65.	Метание	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие силовых способностей.	20.05.2024	Комплекс ОРУ для рук
66.	Метание	Правила выполнения техники метания мяча на дальность с разбега. Комплекс упражнений на группы мышц.	23.05.2024	Двигательный режим.