

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -  
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО

на заседании экспертной  
группы учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
протокол от  
«27» августа 2021г №

СОГЛАСОВАНО

старший методист



В.Н.Мотенко  
30 августа 2021г

УТВЕРЖДЕНО

приказ МАОУ "Викуловская  
СОШ №2"  
от «31» августа 2021г  
№ 98 -ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

название предмета

класс 9

учителя Мартынова Валерия Александровича

**на 2021- 2022 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -  
отделение Озернинская школа – детский сад**

**Аннотация  
к рабочей программе по физической культуре, 9 класс,  
учителя Мартынова Валерия Александровича**

**на 2021-2022 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897(с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015);
3. Примерная Основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 29.05.2020 № 46/5 -ОД
5. Учебный план ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06.2021 № 75/2 - ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно учебному плану ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 99 час. (3 часа в неделю), из них 1 час выносится за рамки аудиторной нагрузки.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 9 класса.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

**Для реализации рабочей программы используются:**

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, учебник. М.: Просвещение, 2017

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся 9 класса научится:

- 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 под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- узнавать о влиянии физических упражнений на здоровье и здоровый образ жизни;

- организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной подготовкой.

- организовывать и проводить мини соревнования по физической культуре с учащимися начальной школы с учетом техники безопасности и правил проведения;

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся 9 класса научится:

- использовать туристские походы как форму активного отдыха;

- составлять под руководством взрослых план тренировочных занятий и подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 спортивной подготовке, анализировать 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность с учетом личной гигиены в процессе занятий;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся 9 класса научится:

- 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);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;

- выполнять основные технические и тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- 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;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Содержание учебного предмета**

### **Легкая атлетика – 22 час.**

Строевые упражнения: Повороты в движении направо, налево. ОРУ: Специальные беговые. Специальные прыжковые. В парах на сопротивление. Полоса из 6-8 препятствий. Со скакалками. С набивными мячами. Типа зарядки. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м с низкого старта. Подтягивание. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150гр с разбега. Бег 2000м. Прыжки в высоту с 5-7 шагов. Низкий старт. Бег 60м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание мяча 150гр с 5-7 шагов. Медленный бег (до 8мин). Бег 2000м. КДП: Бег 60м. Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча. Техника передачи эстафеты сверху.

### **Спортивные игры – 16 час.**

Баскетбол: Передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо в прыжке. Действие двух нападающих против одного защитника. Учебная игра. Броски в кольцо после ведения, после передачи. Учебная игра.

Волейбол: Передачи мяча сверху с переменной мест, через сетку. Прием мяча от сетки, снизу после передачи. Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах (в движении) с последующим броском в кольцо.

### **Гимнастика – 11 час.**

Упражнения на перекладине и брусках: мальчики: Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Размахивание и соскок махом назад на высокой перекладине. Подъем переворотом из виса на высокой перекладине. Девочки: Вис согнувшись (на нижней жерди). Вис прогнувшись (с помощью). Из виса на подколенках соскок через стойку на руках (или с помощью) в упор присев. Лазание по канату мальчики: На руках без помощи ног. В два приема на скорость. Упражнения в равновесии :девочки: Сед углом на бревне. Соскок из упора стоя на колене махом назад. «Мост» из положения стоя и подъем. Соединение из 3-4 элементов. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3-4 шагов. Соединение из 3-4 элементов. Боком через коня (высота 110см Д). Согнув ноги через козла в длину (высота 115см М).

### **Лыжная подготовка - 16 час.**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки на 2-3км. Преодоление контруклонов (техника). Попеременный четырехшажный ход. Ходьба в медленном темпе до 5км. Одновременный бесшажный ход.

### **Кроссовая подготовка.**

Вход в поворот и выход из поворота. Бег по большому и малому повороту. Бег по дистанции: мальчики – до 2км; девочки – до 1,5км.

**Развитие двигательных качеств** - скоростно-силовых, выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

### **Резерв – 3 час**



### Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
<b>1. Лёгкая атлетика - 10 час.</b>		
1	07.09.2021	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.
2	08.09.2021	Входной контроль учет бег на 60 м. Спринтерский бег, эстафетный бег
3	14.09.2021	Спринтерский бег, эстафетный бег
4	15.09.2021	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность
5	21.09.2021	Прыжок в длину; метание малого мяча
6	22.09.2021	Зачет прыжок в длину; метание малого мяча
7	28.09.2021	Зачет метание мяча на дальность с разбега.
8	29.09.2021	Совершенствовать технику спринтерского бега на 60 - 100 м.
9	05.10.2021	Совершенствовать технику спринтерского бега на 60 - 100 м. Зачет спринтерского бега на 60 - 100 м.
10	06.10.2021	Бег 2000 - 3000 м.
<b>2. Спортивные игры (баскетбол) – 4 час.</b>		
11	12.10.2021	Позиционное нападение со сменой мест
12	13.10.2021	Позиционное нападение со сменой мест
13	19.10.2021	Штрафной бросок
14	20.10.2021	Штрафной бросок
<b>3. Гимнастика с элементами акробатики – 11 час.</b>		
15	02.11.2021	Штрафной бросок . Подъем силой (мальчики), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки)
16	03.11.2021	Мост из положения стоя. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Прыжок боком (девочки)
17	09.11.2021	Подъем махом вперед и сед ноги врозь на брусках
18	10.11.2021	Подъем и упор переворотом махом и силой
19	16.11.2021	Акробатические элементы
20	17.11.2021	Зачет по акробатическим элементам
21	23.11.2021	Лазание по канату
22	24.11.2021	Лазание по канату в два приема
23	30.11.2021	Опорный прыжок
24	01.12.2021	Опорный прыжок
25	07.12.2021	Зачет опорный прыжок
<b>4. Спортивные игры (волейбол) – 5 час.</b>		
26	08.12.2021	Верхняя прямая подача
27	14.12.2021	Нижняя прямая подача
28	15.12.2021	Прием мяча снизу
29	21.12.2021	Нападающий удар через сетку
30	22.12.2021	Нападающий удар через сетку
<b>5. Лыжная подготовка – 16 час.</b>		
31	11.01.2022	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход
32	12.01.2022	Совершенствовать попеременный двухшажный ход
33	18.01.2022	Зачет на технику попеременного двухшажного хода.
34	19.01.2022	Совершенствовать переход с одного хода на другой
35	25.01.2022	Зачет на технику перехода с одного хода на другой
36	26.01.2022	Совершенствовать одновременный одношажный ход
37	01.02.2022	Совершенствовать одновременный одношажный ход
38	02.02.2022	Зачет на технику одновременного бесшажного хода.
39	08.02.2022	Обучение преодоления контр уклона.

40	09.02.2022	Закрепление преодоления контр уклона. Бег на лыжах 3км.
41	15.02.2022	Совершенствовать преодоление контр уклонов. Бег на лыжах 4км.
42	16.02.2022	Зачет на технику Преодоления контр уклона. Бег на лыжах 5 км.
43	22.02.2022	Прохождение дистанции 2 -3 км.
44	01.03.2022	Зачет прохождения дистанции 2 -3 км.
45	02.03.2022	Совершенствовать попеременного четырехшажного хода
46	09.03.2022	Зачет на технику попеременного четырехшажного хода
<b>6. Спортивные игры (баскетбол) – 4 час.</b>		
47	15.03.2022	Повторить технику безопасности. Совершенствовать ведения мяча любым способом.
48	16.03.2022	Совершенствование передачи мяча двумя руками. Игра в баскетбол.
49	29.03.2022	Совершенствование передачи мяча двумя руками. Игра в баскетбол.
50	30.03.2022	Финт. Прорыв, атака на кольцо
<b>7. Легкая атлетика – 2 час.</b>		
51	05.04.2022	Совершенствовать прыжки в высоту способом «перешагивания»
52	06.04.2022	Зачет прыжки в высоту способом «перешагивания»
<b>8. Спортивные игры (волейбол) – 3 час.</b>		
53	12.04.2022	Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками через сетку.
54	13.04.2022	Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками через сетку.
55	19.04.2022	Зачет передача мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра в волейбол
<b>9. Лёгкая атлетика – 10 час.</b>		
56	20.04.2022	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег 60 метров
57	26.04.2022	Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги»
58	27.04.2022	Зачет прыжок в длину способом «согнув ноги»
59	04.05.2022	Совершенствовать метание малого мяча на дальность
60	11.05.2022	Промежуточная аттестация . метание малого мяча на дальность.
61	17.05.2022	Бег на 1000 м.
62	18.05.2022	Зачет метание малого мяча
63	24.05.2022	Бег 2000, 3000м
64	25.05.2022	Метания гранаты на дальность
65	31.05.2022	Итоговый урок за курс 9 класса.
<b>Резерв – 3 час</b>		
66-68		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 9 класса)

### Тематическое планирование 9 класс ( Внеурочная деятельность)

№ занятия	Дата проведения	Тема
<b>Баскетбол 12 часов</b>		
1	03.09.2021	Стойки и перемещения
2	10.09.2021	Остановки баскетболиста
3	17.09.2021	Передача и ловля мяча
4	24.09.2021	Ведение мяча
5	01.10.2021	Броски в кольцо
6	08.10.2021	Игра в защите
7	15.10.2021	Игра в нападении
8	22.10.2021	Действия трех нападающих против двух защитников.
9	12.11.2021	Действия трех нападающих против двух защитников.
10	19.11.2021	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.
11	26.11.2021	Двухсторонняя игра в баскетбол
12	03.12.2021	Двухсторонняя игра в баскетбол
<b>Волейбол 12 часов</b>		
13	10.12.2021	Верхняя передача двумя руками в прыжке
14	17.12.2021	Верхняя передача двумя руками в прыжке
15	24.12.2021	Передача двумя руками назад
16	14.01.2022	Передача двумя руками назад
17	21.01.2022	Прямой нападающий удар
18	28.01.2022	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите
19	04.02.2022	Одиночное блокирование и страховка
20	11.02.2022	Командные тактические действия в нападении и защите
21	18.02.2022	Командные тактические действия в нападении и защите
22	25.02.2022	Судейская практика
23	04.03.2022	Двусторонняя учебная игра в волейбол
24	11.03.2022	Двусторонняя учебная игра в волейбол
<b>Футбол 10 часов</b>		
25	18.03.2022	Удары по мячу, остановка мяча
26	01.04.2022	Ведение мяча, ложные движения (финты)
27	08.04.2022	Ведение мяча, ложные движения (финты)
28	15.04.2022	Отбор мяча, перехват мяча
29	22.04.2022	Отбор мяча, перехват мяча
30	29.04.2022	Тактические действия, тактика вратаря
31	06.05.2022	Тактика игры в нападении и защите
32	13.05.2022	Учебная игра
33	20.05.2022	Учебная игра
34	27.05.2022	Итоговое занятие за курс 9 класса.