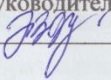
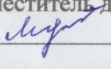



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Усть-Элегестинская средняя общеобразовательная школа  
муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

РАССМОТРЕНА Руководитель МО  /Хуракай В.В.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  /Маадыр И.А.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы  /Ооржак О.Р. Приказ № 139 от 25 августа 2023 года
---	---	--



Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 9 класса  
основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Ооржак Чалым Сергеевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8 класса разработана в соответствии с нормативными документами и методическими материалами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Государственная программа РФ «Развитие образования», утверждённая постановлением от 26 декабря 2017 г. № 1642[1]; Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1 897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации о внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2014 г. №1312 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 30.08.2010 г. №889 (введение 3-го часа физической культуры);

Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";

Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. №1/15);

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26.08.2010 г. №76н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

Матвеев А.П. Физическая культура: Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5 – 9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019.

## 1. Содержание учебного предмета:

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Общекультурная компетенция.** Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

**Учебно-познавательная компетенция.** Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

**Коммуникативная компетенция.** Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

**Социальная компетенция.** Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

**Личностная компетенция.** Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

### 3. Календарно-тематическое планирование 9 «А» класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		ЭОР
			План	Факт	
<b>Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)</b>					
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
2	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
3	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
4	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
5	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
8	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
9	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
10	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
11	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
12	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

	Бег 150 м.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">.ru/subject/lesson/2687/</a>
13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
14	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
15	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. <b>Бег 500 м.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
16	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
17	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
18	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
<b>Раздел – Волейбол 38ч.</b>					
19	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
20	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
21	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
22	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
23	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
24	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

25	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
26	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
27	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
28	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
29	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
30	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
31	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
32	Учебная игра волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
33	Подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
34	Подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
35	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
36	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
37	Учебная игра волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
38	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

					on/2687/
39	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
40	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
41	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
42	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
43	Передача мяча в парах. Учебная игра.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
44	Передача мяча в парах. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
45	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
46	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
47	Учебная игра в волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
48	Передача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
49	Подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
50	Передача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
51	Передачи, подача мяча. Учебная игра	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

52	Передачи, подача мяча. Учебная игра	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
53	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
54	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
55	Учебная игра волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
56	Учебная игра волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
<b>Раздел - Гимнастика 12 часов</b>					
57	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
58	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
59	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
60	Комбинации освоенных элементов.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
61	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой ( м), низкой (д) перекладине.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
62	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
63	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
64	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
65	Прыжок ноги врозь. Упражнения на	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

	перекладине.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">.ru/subject/lesson/2687/</a>
66	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
67	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
68	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			
<b>Раздел - Настольный теннис 8 ч.</b>					
69	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1			
70	Подача и прием подачи.	1			
71	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	1			
72	Удар накатом. Учебная игра.	1			
73	Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	1			
74	Подача и завершение атаки.	1			
75	Учебная игра по упрощённым правилам.	1			
76	Учебная игра по упрощённым правилам	1			
<b>Раздел - Спортивные игры (баскетбол) 8ч</b>					
77	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1			
78	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1			
79	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1			
80	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1			
81	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1			
82	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.	1			
83	Игра мини-баскетбол 3*3.	1			
84	Игра мини-баскетбол 3*3.	1			

Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)					
85	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1			
86	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1			
87	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1			
88	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1			
89	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1			
90	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			
91	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			
92	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			
93	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	1			
94	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1			
95	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1			
96	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1			
97	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1			
98	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1			
99	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. <b>Бег 500 м.</b>	1			
100	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	1			
101	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1			
102	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	1			

## 1. Календарно-тематическое планирование 9 «Б» класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		ЭОР
			План	Факт	
<b>Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)</b>					
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
2	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
3	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
4	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
5	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
8	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
9	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
10	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
11	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
12	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

	Бег 150 м.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">.ru/subject/lesson/2687/</a>
13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
14	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
15	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. <b>Бег 500 м.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
16	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
17	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
18	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
<b>Раздел – Волейбол 38ч.</b>					
19	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
20	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
21	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
22	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
23	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
24	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

25	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
26	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
27	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
28	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
29	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
30	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
31	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
32	Учебная игра волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
33	Подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
34	Подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
35	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
36	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
37	Учебная игра волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
38	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

					on/2687/
39	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
40	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
41	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
42	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
43	Передача мяча в парах. Учебная игра.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
44	Передача мяча в парах. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
45	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
46	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
47	Учебная игра в волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
48	Передача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
49	Подача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
50	Передача мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
51	Передачи, подача мяча. Учебная игра	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

52	Передачи, подача мяча. Учебная игра	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
53	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
54	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
55	Учебная игра волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
56	Учебная игра волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
<b>Раздел - Гимнастика 12 часов</b>					
57	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
58	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
59	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
60	Комбинации освоенных элементов.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
61	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой ( м), низкой (д) перекладине.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
62	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
63	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
64	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
65	Прыжок ноги врозь. Упражнения на	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>

	перекладине.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">.ru/subject/lesson/2687/</a>
66	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
67	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>
68	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			
<b>Раздел - Настольный теннис 8 ч.</b>					
69	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1			
70	Подача и прием подачи.	1			
71	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	1			
72	Удар накатом. Учебная игра.	1			
73	Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	1			
74	Подача и завершение атаки.	1			
75	Учебная игра по упрощённым правилам.	1			
76	Учебная игра по упрощённым правилам	1			
<b>Раздел - Спортивные игры (баскетбол) 8ч</b>					
77	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1			
78	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1			
79	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1			
80	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1			
81	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1			
82	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.	1			
83	Игра мини-баскетбол 3*3.	1			
84	Игра мини-баскетбол 3*3.	1			

Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)					
85	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1			
86	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1			
87	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1			
88	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1			
89	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1			
90	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			
91	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			
92	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			
93	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	1			
94	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1			
95	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1			
96	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1			
97	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1			
98	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1			
99	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. <b>Бег 500 м.</b>	1			
100	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	1			
101	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1			
102	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	1			



