

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Администрация Одинцовского городского округа
МБОУ Одинцовская лингвистическая гимназия

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Процюк Н.П.

Протокол заседания
кафедры № 1
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОФП

для обучающихся 9 классов

Данные электронной подписи
Владелец: Кобзенко Ирина Константиновна Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОДИНЦОВСКАЯ
ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ 281100405009

Данные сертификата
Серийный номер:
A7AF 6894 BFD5 893E 0E18 9E3A 5353 C46A
Срок действия: 30.05.2024 10:46:03 - 23.08.2025

Одинцово 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочая программа рассчитана на преподавание 1 час в неделю, 34 часа в год (34 учебных недели).

Цель программы:

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

Планируемый результат предмета

- повысится выносливость и сила;
- разовьётся гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- сформируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повысится устойчивость к заболеваниям;
- улучшится сон и пищеварение;
- разовьётся координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

Формируемые универсальные учебные действия (УУД) на занятиях:

личностные (Л): способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

регулятивные (Р): умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

познавательные (П): извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

коммуникативные (К): донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи; понимание позиции других взглядов и интересов, умение договариваться с другими, согласуя свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

Все упражнения ОФП проводятся в игровой форме.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Основное содержание | Основные виды деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|--------------|--|---|---|
| | | | | | |
| | Легкая атлетика 4ч. | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 1 | Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного | |

| | | | | | |
|---|--|---|-------------------------------|---|--|
| | | | | освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 2 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Равномерный бег 5мин. | 1 | Бег с максимальной скоростью. | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | |
| 3 | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | Беговые упражнения. | Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------------------------|---|---|
| | | | | Применяют упражнения для развития скоростных способностей. | |
| 4 | Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защитай мяч» | 1 | Соревнования в беге на 1000м. | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. | |
| | Футбол 5ч. | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 5 | Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с | 1 | Ведение мяча. | Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ- | |

| | | | | | |
|---|--|---|---------------------|---|--|
| | <p>максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).</p> | | | <p>клубы мирового уровня.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> | |
| 6 | <p>Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).</p> | 1 | <p>Ведение мяча</p> | <p>Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p> | |

| | | | | | |
|---|--|---|-----------------------------------|---|--|
| | | | | <p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> | |
| 7 | <p>Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости.</p> | 1 | <p>Удары по неподвижному мячу</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> | |
| 8 | <p>Остановка катящегося мяча правой и левой</p> | 1 | <p>Остановка катящегося</p> | <p>Взаимодействуют со</p> | |

| | | | | | |
|----|---|---|------------------------------------|--|--|
| | <p>ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.</p> | | <p>мяча.</p> | <p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> | |
| 9 | <p>Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.</p> | 1 | <p>Удары по неподвижному мячу.</p> | <p>Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> | |
| | <p>Баскетбол 7ч.</p> | | | | |
| 10 | <p>Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка</p> | 1 | <p>Стойка игрока.</p> | <p>Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают</p> | |

| | | | | | |
|----|---|---|-------------------------------|--|--|
| | прыжком. | | | <p>основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p> | |
| 11 | <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.</p> | 1 | <p>Ведение мяча на месте.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> | |
| 12 | <p>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча</p> | 1 | <p>Ведение мяча на месте.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и</p> | |

| | | | | | |
|----|--|---|---------------------------------------|---|--|
| | <p>двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.</p> | | | <p>приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> | |
| 13 | <p>Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.</p> | 1 | <p>Ведение мяча в движении шагом.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику</p> | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | | <p>безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> | |
| 14 | <p>Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.</p> | 1 | <p>Ведение мяча с изменением скорости.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> | |
| 15 | <p>Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-</p> | 1 | <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p> | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | баскетбол. | | | ошибки. Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | |
| 16 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ведение мяча с изменением направления. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и | |

| | | | | | |
|----|---|---|------------------------------|---|---|
| | | | | управляют своими эмоциями. | |
| | Лыжная подготовка 8ч. | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 17 | Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах. | 1 | Подвижные игры на лыжах. | . Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | |
| 18 | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 1 | Попеременный двухшажный ход. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | |
| 19 | Одновременный бесшажный ход. Бег на | 1 | Одновременный | Описывают технику | |

| | | | | | |
|-----------|---|----------|---|---|--|
| | <p>лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета</p> | | <p>бесшажный ход.</p> | <p>передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> | |
| <p>20</p> | <p>Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.</p> | <p>1</p> | <p>Переход с одного способа передвижения на другой.</p> | <p>Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила</p> | |

| | | | | | |
|----|--|---|------------------------|--|--|
| | | | | безопасности | |
| 21 | <p>Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.</p> | 1 | Поворот переступанием. | <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> | |
| 22 | <p>Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.</p> | 1 | Подъем лесенкой. | <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила</p> | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| | | | | безопасности. | |
| 23 | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км. | 1 | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | |
| 24 | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращ. | 1 | Элементы техники лыжных ходов. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | |
| | Волейбол 6ч. | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 25 | Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. | 1 | Стойка игрока. | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | | <p>приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p> | |
| 26 | <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».</p> | 1 | <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими</p> | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| | | | | эмоциями. | |
| 27 | <p>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».</p> | 1 | <p>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> | |
| 28 | <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».</p> | 1 | <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к</p> | |

| | | | | | |
|----|--|---|---------------------------------------|--|--|
| | | | | сопернику и управляют своими эмоциями. | |
| 29 | <p>Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.</p> <p>Упражнения на развитие силы. Учебная игра.</p> | 1 | <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими</p> | |
| 30 | <p>Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.</p> <p>Упражнения на развитие силы. Учебная игра.</p> | 1 | <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p> | |

| | | | | | |
|----|--|---|---------------------|---|---|
| | | | | <p>освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими</p> | |
| | Легкая атлетика 4ч. | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 31 | <p>Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин.</p> | 1 | Беговые упражнения. | <p>Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p> | |

| | | | | | |
|----|---|---|------------------------------------|--|--|
| | | | | контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | |
| 32 | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | Техника эстафетного бега по кругу. | Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | |
| 33 | Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | 1 | Бег по пересеченной местности. | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в | |

| | | | | | |
|--|--|----|------------------------------------|--|--|
| | | | | процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 34 | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. | 1 | Техника эстафетного бега по кругу. | Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| 2 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Равномерный бег 5мин. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 3 | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 4 | Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 5 | Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 6 | Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|
| | остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). | | | | |
| 7 | Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 8 | Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 9 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 10 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 11 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|
| | уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3. | | | | |
| 12 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|
| 16 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 17 | Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 18 | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 19 | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 20 | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 21 | Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 22 | Подъем лесенкой. Скоростной подъем | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| | ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км. | | | | 5 |
| 23 | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 24 | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращ. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 25 | Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 26 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 27 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 28 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 29 | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|---|
| | линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра. | | | | 5 |
| 30 | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 31 | Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 32 | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 33 | Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| 34 | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. | | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/5 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/5

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион Спортзал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Инвентарь для спортивных игр

Инвентарь для гимнастики

Инвентарь для занятий лыжной подготовкой

Инвентарь для легкой атлетики

