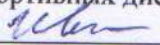





Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная  
школа № 72 имени И.С. Хаминова

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
эстетического воспитания и  
спортивных дисциплин  
 О.П.Ивлева  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
  
Н.М. Шершнёва  
«31» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор  
 С.Н. Труфанова  
«31» августа 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6-9 классов  
Срок реализации 2022-2026 гг.

Составитель: Тимин Иван Сергеевич,  
учитель физической культуры

**Рабочая программа составлена на основе:**

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ  
г. Иркутска СОШ № 72

УМК: Физическая культура, Лях В.И., 6-9 классы. М., Издательство  
«Просвещение», 2019

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

При изучении Физической культуры в основной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно - оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных

и познавательных задач;

3) 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;

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

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

б) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

<p>Выпускник научится:</p> <p>6 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li></ul> <p>7 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</li></ul> <p>8 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li><li>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li></ul> <p>9 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,</li></ul>	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <p>6 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li></ul> <p>7 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li></ul> <p>8 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</li></ul> <p>9 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</li></ul>
---	--

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических	
<b>Способы двигательной (физкультурной) активности</b>	
<p>Выпускник научится:</p> <p>6 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul> <p>7 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> </ul> <p>8 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> </ul> <p>9 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <p>6 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>7 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>8 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> </ul> <p>9 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
<p>Выпускник научится:</p> <p>6 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul> <p>7 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</li> </ul> <p>8 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul> <p>9 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> </ul>	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <p>6 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> </ul> <p>7 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul> <p>8 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul> <p>9 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>

### Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных

систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>2</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на

гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).*

### **Календарно- тематическое планирование 8 классы (2 часа в неделю)**

**Учитель: Тимин Иван Сергеевич**

№	Дата проведения		Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	план	факт		
1	02.09-03.09. 2022		Техника безопасности, теоретические сведения на уроках легкой атлетики	1 час
2	5.09-10.09.2022		Первичная сдача нормативов, подвижные игры	1 час
3	5.09-10.09.2022		Первичная сдача нормативов, подвижные игры	1 час
4	12.09-17.09.2022		Техника выполнения низкого старта	1 час
5	12.09-17.09.2022		Спринтерский бег с низкого старта	1 час
6	19.09-24.09. 2022		Специальные беговые упражнения из положений высокого и низкого старта	1 час
7	19.09-24.09. 2022		Бег 30 метров на результат	1 час
8	26.09-01.10. 2022		Техника выполнения прыжка в длину с разбега	1 час
9	26.09-01.10. 2022		Прыжок в длину с разбега на результат	1 час
10	3.10-8.10. 2022		Метание отягощенного мяча из-за головы	1 час
11	3.10-8.10. 2022		Метание малого мяча на результат	1 час
12	10.10-15.10. 2022		Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», самостраховка	1 час
13	10.10-15.10. 2022		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1 час
14	17.10-22.10. 2022		Бег на средние дистанции	1 час
15	17.10-22.10. 2022		ОФП. Бег на средние дистанции	1 час
16	24.10-28.10. 2022		Техника выполнения передачи эстафетной палочки	1 час
17	24.10-28.10. 2022		Линейные, круговые эстафеты	1 час
18	07.11-12.11. 2022		Техника безопасности на уроках по волейболу	1 час
19	07.11-12.11. 2022		Подводящие упражнения для игры в волейбол. Подвижные игры	1 час
20	14.11-19.11 2022		Техника выполнения верхней передачи мяча	1 час
21	14.11-19.11 2022		Техника выполнения верхней передачи мяча	1 час
22	21.11-26.11. 2022		Верхняя передача мяча в группах	1 час
23	21.11-26.11. 2022		Верхняя передача мяча в движении	1 час
24	28.11-03.12. 2022		Техника нижней подачи мяча	1 час
25	28.11-03.12. 2022		Нижняя подача мяча в первую и шестую зоны	1 час
26	05.12.-10.12. 2022		Нижняя подача и прием после подачи.	1 час
27	05.12.-10.12. 2022		Нижняя подача и прием после подачи.	1 час
28	12.12-17.12 2022		Верхняя подача мяча	1 час

29	12.12-17.12 2022		Верхняя подача мяча	1 час
30	19.12-24.12 2022		Прием мяча после подачи, с последующей передачей партнеру	1 час
31	19.12-24.12 2022		Прием мяча после подачи, с последующей передачей партнеру	1 час
32	26.12-29.12 2022		Игра в волейбол по упрощенным правилам	1 час
33	26.12-29.12 2022		Игра в волейбол по упрощенным правилам	1 час
34	9.01-14.01 2023		Двусторонняя игра в волейбол	1 час
35	9.01-14.01 2023		Техника нападающего удара по фазам(разбег)	1 час
36	16.01-21.01 2023		Техника нападающего удара по фазам(прыжок)	1 час
37	16.01-21.01 2023		Техника нападающего удара по фазам(разбег и прыжок)	1 час
38	23.01-26.01 2023		Техника нападающего удара	1 час
39	23.01-26.01 2023		Техника нападающего удара	1 час
40	30.01-04.02 2023		Подстраховка игрока в нападении.	1 час
41	30.01-04.02 2023		Техника безопасности на уроках по баскетболу	1 час
42	06.02-11.02 2023		Бросок в кольцо с ближней дистанции	1 час
43	06.02-11.02 2023		Бросок в кольцо с ближней дистанции	1 час
44	13.02-16.02 2023		Бросок в кольцо с ближней дистанции после получения передачи	1 час
45	13.02-16.02 2023		Бросок в кольцо с ближней дистанции после получения передачи	1 час
46	20.02-25.02 2023		Техника ведения мяча	1 час
47	20.02-25.02 2023		Выполнение передачи мяча в движении	1 час
48	27.02-04.03 2023		Выполнение технического элемента «два шага бросок в кольцо»	1 час
49	27.02-04.03 2023		Выполнение технического элемента «два шага бросок в кольцо»	1 час
50	06.03-11.03 2023		Зонная защита. Передвижение по площадке	1 час
51	06.03-11.03 2023		Зонная защита. Передвижение по площадке	1 час
52	13.03-18.03 2023		Игра в баскетбол с использованием зонной защиты	1 час
53	13.03-18.03 2023		Игра в баскетбол с использованием зонной защиты	1 час
54	20.03-24.03 2023		Игра в баскетбол с использованием зонной защиты	1 час
55	20.03-24.03 2023		Игра в баскетбол с использованием зонной защиты	1 час
56	03.04-08.04 2023		Техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения, перестроения	1 час
57	03.04-08.04 2023		Перекаты, кувырок вперед ,кувырок назад.	1 час
58	10.04-15.04 2023		Стойка на руках, теория.	1 час
59	10.04-15.04 2023		ОРУ, стойка на руках	1 час
60	17.04-22.04 2023		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)(м). Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см)( д).	1 час
61	17.04-22.04 2023		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см)( д).	1 час
62	24.04-29.04 2023		Упражнения на гимнастической стенке и с гимнастической скамейкой. Теория	1 час
63	24.04-29.04 2023		Упражнения на гимнастической стенке и с гимнастической скамейкой.	1 час
64	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1 час
65	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1 час
66	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча, теория.	1 час
67	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча.	1 час
68	16.05-21.05 2022		Тройной прыжок, теория	1 час
	<b>ИТОГО</b>			<b>68 часов</b>

**Календарно- тематическое планирование 9 классы (3 часа в неделю)**

**Учитель: Тимин Иван Сергеевич**

№	Дата проведения		Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	план	факт		
1	5.09-10.09.2022		Техника безопасности, теоретические сведения на уроках легкой атлетики. Первичная сдача нормативов	1 час
2	5.09-10.09.2022		Бег с ускорением 30м и 60 м с низкого старта	1 час
3	5.09-10.09.2022		Бег с ускорением 30м и 60 м с низкого старта на результат	1 час
4	12.09-17.09.2022		Бег на длинные дистанции.	1 час
5	12.09-17.09.2022		ОФП, равномерный бег 8 минут	1 час
6	12.09-17.09.2022		Бег 1000 метров на результат	1 час
7	19.09-24.09. 2022		Высокий старт.	1 час
8	19.09-24.09. 2022		Челночный бег 3\10 м. ОФП.	1 час
9	19.09-24.09. 2022		Челночный бег 3\10 м., на результат	1 час
10	26.09-01.10.2022		Прыжок в длину с разбега.	1 час
11	26.09-01.10.2022		Прыжок в длину с разбега.	1 час
12	26.09-01.10.2022		Прыжок в длину с разбега на результат.	1 час
13	3.10-8.10. 2022		Передача эстафетной палочки.	1 час
14	3.10-8.10. 2022		Линейная эстафета.	1 час
15	3.10-8.10. 2022		Круговая эстафета.	1 час
16	10.10-15.10.2022		Прыжок в высоту с разбега.	1 час
17	10.10-15.10.2022		Прыжок в высоту с разбега	1 час
18	10.10-15.10.2022		Прыжок в высоту с разбега	1 час
19	17.10-22.10.2022		Марафон, полумарафон.	1 час
20	17.10-22.10.2022		Длительный бег 8-10 минут. ОФП	1 час
21	17.10-22.10.2022		Длительный бег 10-12 минут. ОФП	1 час
22	24.10-28.10.2022		Прыжок в длину с места.	1 час
23	24.10-28.10.2022		ОФП, беговые и прыжковые упражнения.	1 час
24	24.10-28.10.2022		Прыжок в длину с места на результат.	1 час
25	07.11-12.11.2022		Линейная эстафета.	1 час
26	07.11-12.11.2022		ОФП, подвижные игры.	1 час
27	07.11-12.11.2022		Подвижные игры.	1 час
28	14.11-19.11 2022		Техника безопасности на уроках волейбола в 9 классе. Правила игры в волейбол.	1 час
29	14.11-19.11 2022		Подводящие упражнения для игры в волейбол.	1 час
30	14.11-19.11 2022		Основные технические действия для игры в волейбол.	1 час
31	21.11-26.11.2022		Тактические действия защиты в волейболе.	1 час
32	21.11-26.11.2022		Тактические действия в защите, игра в волейбол.	1 час
33	21.11-26.11. 022		Тактические действия в защите, игра в волейбол	1 час
34	28.11-03.12.2022		Тактические действия в нападении, волейбол.	1 час
35	28.11-03.12.2022		Тактические действия в нападении, игра в волейбол.	1 час
36	28.11-03.12.2022		Тактические действия в нападении, игра в волейбол.	1 час
37	05.12-10.12.2022		Правила подачи мяча.	1 час
38	05.12.10.12 2022		Нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	1 час
39	05.12-10.12.2022		Нижняя и верхняя прямая подача и прием после подачи.	1 час
40	12.12-17.12 2022		Верхняя и нижняя передачи мяча.	1 час
41	12.12-17.12 2022		Нижняя и верхняя передачи мяча.	1 час
42	12.12-17.12 2022		Нижняя и верхняя передачи мяча.	1 час
43	19.12-24.12 2022		Тактические взаимодействия в двойках и тройках.	1 час
44	19.12-24.12 2022		Передачи мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по	1 час



			правилам	
45	19.12-24.12 2022		Передачи мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам	1 час
46	26.12-29.12 2022		Нападающий удар, блокировка мяча.	1 час
47	26.12-29.12 2022		Нападающий удар, блокировка мяча. Игра в волейбол по правилам	1 час
48	26.12-29.12 2022		Нападающий удар, блокировка мяча. Игра в волейбол по правилам	1 час
49	9.01-14.01 2023		ОФП. Двусторонняя игра в волейбол.	1 час
50	9.01-14.01 2023		ОФП, двусторонняя игра в волейбол по правилам.	1 час
51	9.01-14.01 2023		Нападающий удар со 2 линии.	1 час
52	16.01-21.01 2023		Нападающий удар со 2 линии.	1 час
53	16.01-21.01 2023		Нападающий удар со 2 линии. Двусторонняя игра в волейбол	1 час
54	16.01-21.01 2023		ОФП, игра в волейбол по правилам.	1 час
55	23.01-26.01 2023		Командные тактические взаимодействия.	1 час
56	23.01-26.01 2023		Передачи из зоны в зону, нападающий удар со 2 линии.	1 час
57	23.01-26.01 2023		Передачи из зоны в зону, нападающий удар со 2 линии.	1 час
58	30.01-04.02 2023		Подстраховка игрока в защите.	1 час
59	30.01-04.02 2023		Передачи из зоны в зону, нападающий удар со 2 линии.	1 час
60	30.01-04.02 2023		ОФП, игра в волейбол по правилам.	1 час
61	06.02-11.02 2023		ОФП, игра в волейбол по правилам.	1 час
62	06.02-11.02 2023		ОФП, подвижные игры.	1 час
63	06.02-11.02 2023		ОФП, подвижные игры	1 час
64	13.02-16.02 2023		Техника безопасности на уроках баскетбола в 9 классе. Правила игры в баскетбол.	1 час
65	13.02-16.02 2023		Передача и ловля мяча, подвижные игры	1 час
66	13.02-16.02 2023		Передача и ловля мяча, подвижные игры	1 час
67	20.02-25.02 2023		Подбор мяча в баскетболе.	1 час
68	20.02-25.02 2023		Подбор мяча после атаки кольца.	1 час
69	20.02-25.02 2023		Подбор мяча после атаки кольца, быстрая передача партнеру.	1 час
70	27.02-04.03 2023		Зонная защита 2х3.	1 час
71	27.02-04.03 2023		Зонная защита 2х3	1 час
72	27.02-04.03 2023		Зонная защита 2х3, игра в баскетбол	1 час
73	06.03-11.03 2023		Зонная защита 3х2.	1 час
74	06.03-11.03 2023		Зонная защита 3х2	1 час
75	06.03-11.03 2023		Зонная защита 3х2. Игра в баскетбол	1 час
76	13.03-18.03 2023		Тактика нападения в баскетболе.	1 час
77	13.03-18.03 2023		Постановка заслона.	1 час
78	13.03-18.03 2023		Постановка заслона, игра в баскетбол	1 час
79	20.03-24.03 2023		Техника безопасности на уроках гимнастики в 9 классе.	1 час
80	20.03-24.03 2023		ОРУ, строевые упражнения.	1 час
81	20.03-24.03 2023		ОРУ, перестроения.	1 час
82	03.04-08.04 2023		Акробатические элементы, теория.	1 час
83	03.04-08.04 2023		Кувырок вперед, кувырок назад.	1 час
84	03.04-08.04 2023		Акробатическая комбинация на основе кувырков вперед и назад.	1 час
85	10.04-15.04 2023		Упражнения на перекладине.	1 час
86	10.04-15.04 2023		ОРУ, упражнения на перекладине.	1 час
87	10.04-15.04 2023		ОРУ, упражнения на перекладине.	1 час
88	17.04-22.04 2023		Прыжок в длину через козла, теория.	1 час

89	17.04-22.04 2023		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)(м). Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см)( д).	1 час
90	17.04-22.04 2023		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)(м). Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см)( д).	1 час
91	24.04-29.04 2023		Упражнения на гимнастической стенке и с гимнастической скамейкой.	1 час
92	24.04-29.04 2023		Упражнения на гимнастической стенке и с гимнастической скамейкой.	1 час
93	24.04-29.04 2023		Комбинация из 4 элементов с применением гимнастической стенки и скамейки.	1 час
94	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1 час
95	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1 час
96	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1 час
97	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча.	1 час
98	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча.	1 час
99	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча на результат.	1 час
100	16.05-21.05 2022		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1 час
101	16.05-21.05 2022		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1 час
102	23.05-28.05 2022		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат.	1 час
	<b>ИТОГО</b>			<b>102 час</b>