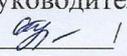
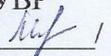


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Лава

«Рассмотрено» на заседании ШМО Руководитель ШМО:  А.А.Беспомошнова/ Протокол № 1 от «29» августа 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Е.Б.Миронова/ от «29» августа 2023г.	«Утверждаю» Директор школы  Т.Е.Швецова/ Приказ № 92 от «30» августа 2023г.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа
по физической культуре для 9 класса
на 2023-2024 учебный год
базовый уровень
99 часов.**

Автор учебника: В.И. Лях.

Составитель: учитель 1 квалификационной категории

Блишков Гаврил Александрович

2023 год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

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

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

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

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

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

- **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических

(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2 Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты силы выносливости.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,53
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	2,54
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,55
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	13,56
5.	Упражнения на снятие усталости	3,37,50
6.	Равномерный бег, ускорения	4,7,66
7.	Прыжки со скакалкой	11,30,63
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	17,48
9.	Специальные дыхательные упражнения	18,40,49
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	5,47,64
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	6,65
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	19,26
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	20,27
14.	Приседания на одной ноге	21,28
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	22,29
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23,41,68
17.	Акробатические упражнения	24,31
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	33,34,42
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	35,36,43,52
20.	Передвижение на лыжах до 4,5 км	39,44,51
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	25,32,45
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	38,46,67
23.	Ловля и передача мяча на месте	8,58

24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	9,57
26.	Упражнения на развитие реакции	10,59
27.	Упражнения на развитие быстроты	15,60
28.	Упражнения на развитие ловкости	16,61
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	14,62

3. Тематическое планирование

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Страница учебника
		Раздел 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(27 часов)	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(10 часов)	
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	Стр.115-125
2	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	Стр.115-125
3	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	Стр.115-125
4	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	Стр.115-125
5	5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	Стр.125-133
6	6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	Стр.125-133
7	7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	Стр.125-133
8	8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	Стр.125-133
9	9	Сдача норм ГТО	Стр.133-149
10	10	Сдача норм ГТО	Стр.133-149
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(17 часов)	
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Стр.133-149
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Стр.133-149
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Стр.133-149

14	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	Стр.133-149
15	5	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	Стр.149-170
16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	Стр.149-170
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	Стр.149-170
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	Стр.149-170
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	Стр.149-170
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	Стр.170-180
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	Стр.170-180
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	Стр.170-180
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	Стр.170-180
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Стр.180-187
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	Стр.180-187
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	Стр.180-187
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию.	Стр.180-187
		Раздел 2 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ(21 час)	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ(21 час)	
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Стр.187-195
29	2	Кувырки вперед и назад.	Стр.187-195
30	3	Лазанье по канату в три приема.	Стр.187-195
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	Стр.187-195
31	5	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	Стр.187-195

33	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Стр.195-196
34	7	Лазанье по канату	Стр.195-196
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	Стр.195-196
36	9	Акробатические упражнения	Стр.196-203
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Стр.196-203
38	11	Акробатическая комбинация	Стр.196-203
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Стр.196-203
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	Стр.196-203
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	Стр.203-206
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	Стр.203-206
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	Стр.203-206
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	Стр.203-206
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Стр.203-206
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	Стр.206-208
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	Стр.206-208
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Стр.206-208
		Раздел 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(30 часов)	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(16 часов)	
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Стр.208-214
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками	Стр.208-214
51	3	Попеременный двухшажный ход	Стр.208-214
52	4	Повороты переступанием в движении	Стр.208-214
53	5	Подъем в гору скольльзящим шагом	Стр.214-221
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Стр.214-221
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Стр.214-221

56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	Стр.214-221
57	9	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	Стр.214-221
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Стр.221-228
59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	Стр.221-228
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Стр.221-228
61	13	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	Стр.221-228
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	Стр.228-234
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Стр.228-234
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	Стр.228-234
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(14 часов)	
65	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	Стр.234-238
66	2	передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Стр.234-238
67	3	Отбивание мяча кулаком через сетку	Стр.234-238
68	4	Прием мяча отраженного сеткой	Стр.234-238
69	5	Нижняя прямая подача мяча на второю линию	Стр.238-244
70	6	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Стр.238-244
71	7	Совершенствование техники владения мячом	Стр.238-244
72	8	Совершенствование техники ударов по воротам	Стр.238-244
73	9	Совершенствование техники перемещений	Стр.238-244
74	10	Финты и обманные движения.	Стр.238-244
75	11	Пас в разрез.	Стр.238-244
76	12	Совершенствование техники владения мчом	Стр.238-244
77	13	Комбинационная игра.	Стр.244-248
78	14	Комбинационная игра.	Стр.244-248
		Раздел 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(21 час)	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(13 часов)	
79	1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	Стр.244-248
80	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	Стр.244-248
81	3	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	Стр.244-248
82	4	Учебная игра в баскетбол.	Стр.244-248
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Стр.244-248

84	6	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	Стр.248-250
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	Стр.248-250
86	8	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Стр.248-250
87	9	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Стр.248-250
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	Стр.250-256
89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	Стр.250-256
90	12	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	Стр.250-256
91	13	Учебная игра в волейбол.	Стр.250-256
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(8 часов)			
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Стр.250-256
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	Стр.250-256
94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Стр.250-256
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Стр.250-256
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Стр.250-256
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	Стр.250-256
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	Стр.250-256
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Стр.250-256

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Элементы единоборств.	1		
2	Стойки и передвижение в стойке.	1		
3	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1		
4	Игра«Выталкивание из круга»	1		
5	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
6	Игра «Перетягивание в парах»	1		
7	Игра «Выталкивание из круга»	1		

8	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
9	Игра «Перетягивание в парах»	1		
10	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
11	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
13	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
14	Учебная игра в баскетбол.	1		
15	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
16	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1		
17	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
18	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
19	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		

