

<p>Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «29» августа 2024г.</p>	<p>Согласовано зам.директора по УВР _____ Сидулова Е.Н. «29» августа 2024г.</p>	<p>Утверждаю Директор школы _____ Утриванова Н.М. Приказ № 107 от «30» августа 2024 г.</p>
---	---	--

Рабочая программа

Наименование учебного предмета _____ физическая культура _____

Класс _____ 9 _____

Уровень общего образования _____ основное общее _____

Уровень программы _____ базовый _____

Учитель _____ Утриванов Валерий Владисирович _____

Срок реализации программы _____ 2024 - 2025 учебный год _____

Количество часов по учебному плану: всего **68 часов** в год,

в неделю 2 часа.

Рабочую программу составил

Утриванов В.В.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и

правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастнo-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять повороты кувырком, маятником;
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол,
взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного курса.
Раздел 1. Легкая атлетика (12 часов)

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м , круговая эстафета . СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (С), бег с ускорением на результат 30 м (У). Эстафета(С). СБУ. Развитие скоростных качеств. Высокий старт до 15-30 м (с), бег с ускорением 40-50м (с). Эстафета (С). СБУ. Развитие скоростных качеств. Финиширование (З). Старты из различных положений. Низкий старт (Р). Бег на результат 60 м (У). Эстафета (С). СБУ. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Финиширование(С). Низкий старт(З). Метание малого мяча на дальность с шага (З), с места (С) в горизонтальную, вертикальную цель (1х1) с 8-10м (С;У). ОРУ (С). СБУ (С). Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков. Прыжок с 7-9 шагов разбега (С). Метание на заданное расстояние (С;У). ОРУ (С). СБУ (С). Развитие скоростно - силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие выносливости.

Раздел2 .Кроссовая подготовка (2 часа)

Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег на результат 1км. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 2 км без учета времени. Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега.

Раздел3 .Баскетбол (10 часов)

Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (Р). Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (Р). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передача мяча 2 руками от груди в движении Стойка и передвижения игрока (У). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока(С). Остановка на 2 шага(Р). Передача мяча 2 руками в движении (З). Игра в мини-баскетбол. Игра в мини - баскетбол. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок(С). Развитие координационных способностей. Передача мяча 2 руками от груди в движении(С,У). Игра в мини - баскетбол. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча (Р). Игра 2х2, 3х3. Стойка и передвижения игрока (С). Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча (Р). Игра 2х2, 3х3. Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.

Раздел 4 . Гимнастика (12 часов)

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг , размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висячем положении. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Два кувырка слитно. Мост из положения стоя с помощью (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Два кувырка слитно, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), стойка на лопатках(девочки). Мост из положения стоя с помощью (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Раздел 5 .Лыжная подготовка (15 часов)

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъеме «ёлочкой» Урок 3. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъеме «ёлочкой» Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъеме «ёлочкой» Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. Подъем елочкой на

склоне 45°, прохождение дистанции до 2 км . Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».

контрольное прохождение 1000 метров .Подвижные игры на свежем воздухе. Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.

Раздел 6 . Волейбол (10 часов)

Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей . ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах .Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.

Раздел 7 . Легкая атлетика (7 часов)

Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств.

Правила соревнований .Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований Правила соревнований. Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1-2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м , круговая эстафета . СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега	2		
3	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции , бег с ускорением на результат 30 м . Эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1		
4-5	Высокий старт до 15-30 м , бег с ускорением 40-50м . Эстафета . СБУ. Развитие скоростных качеств. Финиширование (3). Старты из различных положений. Низкий старт	2		
6	Метание малого мяча на дальность с шага , с места в горизонтальную, вертикальную цель (1x1) с 8-10м . ОРУ . СБУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков.	1		
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега . Метание на заданное расстояние . ОРУ . СБУ . Развитие	1		

	скоростно - силовых качеств.			
8-10	Прыжок способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега . Метание малого мяча на дальность с шага , ОРУ . СБУ . Развитие скоростно - силовых качеств.	3		
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие выносливости.	2		
	Раздел 2. Кроссовая подготовка			
12	Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег на результат 1км.	1		
13-14	Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 2 км без учета времени. Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега.	1		
	Раздел 3. Баскетбол			
15	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1		
16	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передача мяча 2 руками от груди в движении	1		
17	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с	1		

	изменением направления и высоты отскока. Остановка на 2 шага. Передача мяча 2 руками в движении . Игра в мини-баскетбол.			
18	Игра в мини - баскетбол. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Передача мяча 2 руками от груди в движении.	1		
19	Стойка и передвижения и мяча с изменением направления игрока . Ведение мяча с высоты отскока . Остановка на 2 шага). Игра в мини - баскетбол. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача	1		
20	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча бегом с изменением направления и высоты отскока	1		
21- 22	Стойка и передвижения игрока (С). Введение мяча бегом с изменением направления и высоты отскока . Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча . Игра 2х2, 3х3.	2		
23	Стойка и передвижения игрока . Введение мяча бегом с изменением высоты отскока . Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча	1		

24	Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей	1		
25	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча бегом с изменением высоты отскока . Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча			
26	Ведение мяча бегом с изменением направления и высоты отскока . Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча . Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология			
27	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча бегом с изменением направления и высоты отскока . Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча . Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.			
	Раздел 4. Гимнастика			
28	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг , размыкание и смыкание. ОРУ на месте.	1		
29	Подъём переворотом в упор, передвижение в	1		

	<p>висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>			
30	<p>Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки).</p>	1		
31	<p>Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости</p>	1		
32	<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки).</p>	1		
33	<p>Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1		
34	<p>Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.</p>	1		

35-40	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
41	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
42	Два кувырка слитно. Мост из положения стоя с помощью (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1		
43	Два кувырка слитно. Мост из положения стоя с помощью (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1		
44	Два кувырка слитно. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя с помощью (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1		
45	Два кувырка слитно. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя с помощью (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие			

	силовых способностей.			
46-48	Два кувырка слитно, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), стойка на лопатках(девочки). Мост из положения стоя с помощью (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
	Раздел 5. Лыжная подготовка			
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге.	1		
50-52	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой»	2		
53-55	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	2		

56-57	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	2		
58-59	Подъем елочкой на склоне 45°, прохождение дистанции до 2 км	2		
60-61	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе	1		
62-63	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом».	1		
64	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	1		
65	Контрольное прохождение 1000 метров	1		
66-67	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		

68-69	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.	1		
Раздел 6. Волейбол				
70	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	1		
71	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	1		
72	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		
73	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены	1		

	над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах			
74	Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	1		
75-77	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	3		
78-79	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
80-82	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1		
	Раздел 7. Легкая атлетика			
83	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10.	1		

	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств			
84-86	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1		
87-90	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1		
91-96	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1		
97	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		
98	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1		

99	Техника метания малого мяча.			
100	Метание малого мяча на дальность.			
101	Сдача норм ГТО.			
102	Сдача норм ГТО.	1		