

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новокасторенская средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района Курской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей ОБЖ,
технологии, ФК
Протокол №1
от «23»августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Новокасторенская СОШ»
Матяшова А.В.
Приказ № 112
«23августа 2023 г.



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 9 класса

Учитель физической культуры
Шульгин Константин Витальевич

п. Новокасторное

2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы», которая отвечает требованиям стандарта основного общего образования.

Рабочая программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы»: пособие для учителей ОУ /– М.: Просвещение, 2020 г .
2. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Изд. 8-е под ред. В.И.Ляха. / М.: Просвещение, 2020г

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Минобрнауки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2023-2024 учебный год.
- Учебный план образовательного учреждения на 2023-2024 уч.год;
- Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы) на 2023-2024 уч. год.

Курс «Физическая культура» в 9 классе составляет 99 ч (3 ч в неделю/33 недели)

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:*

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и

дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного 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.

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.

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.

Ученик в 9 классе научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

Ученик в 9 классе получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик в 9 классе научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

Ученик в 9 классе получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик в 9 классе научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик в 9 классе получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «Физическая культура» в 9 классе

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. Адаптивная физическая культура. 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. Проведение банных процедур. 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 приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ уроков физической культуры в 9 классе

1.	Основы знаний о физической культуре.	3 час
2.	Физическое совершенствование	96 час
	<i>1) лёгкая атлетика.</i>	<i>23 час</i>
	<i>2) гимнастика с элементами акробатики.</i>	<i>21 час</i>
	<i>3) Спортивные игры</i>	<i>36 час</i>
	Баскетбол	8 час
	Волейбол	12 час
	Гандбол	8 час
	Футбол	8 час
	<i>4) лыжная подготовка</i>	<i>16 час</i>
3.	Способы двигательной деятельности.	Тематическое распределение материала в «Физическом совершенствовании»
	Итого	99 час

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе

№	Тема урока	Кол-во час	Дата проведения	Стр. уч.
1.	<u>Что вам надо знать - 3ч</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1		67-71
2.	История возникновения и развития ФК.	1		71-83
3.	Олимпийское движение.	1		83-98
4.	<u>Двигательные умения и навыки.</u> <u>Лёгкая атлетика.-13час</u> Овладение двигательными действиями. Повышайте физическую подготовленность.	1		154-175
5.	Развитие двигательных способностей. Выполнение упражнений.	1		
6.	Техника низкого старта. Практические упражнения.	1		
7.	Бег с ускорением до 100 м.	1		
8.	Бег на дистанцию 500 м.	1		
9.	Совершенствование техники длительного бега.	1		
10.	Бег на дистанцию 1000-2000 м	1		
11.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы»	1		
12.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	1		
13.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели, на дальность.	1		
14.	Прыжки в длину с места.	1		
15.	Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки.	1		
16.	Бадминтон. Правила соревнований.	1		239-244
17.	<u>Баскетбол.-8 час</u> Основные правила проведения соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности.	1		100-110
18.	Повторение изученных бросков, передач. Личная система защиты.	1		
19.	Техника ведения мяча, ловли и передачи.	1		
20.	Техника бросков мяча в игре. Штрафной бросок.	1		

21.	Действия трех нападающих против двух защитников.	1		
22.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
23.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1		
24.	Упражнения по совершенствованию техники баскетбола и развитие двигательных способностей. После тренировки.	1		
25.	<u>Гимнастика.-21час</u> Основные правила проведения соревнований по гимнастике. Правила техники безопасности.	1		138-154
26.	Строевые упражнения с выполнением команд.	1		
27.	Строевые упражнения с выполнением команд.	1		
28.	Висы и упоры. Практические упражнения.	1		
29.	Висы и упоры. Практические упражнения.	1		
30.	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	1		
31.	Практические упражнения на развитие гибкости, ловкости.	1		
32.	Техника выполнения гимнастических упражнений. Опорные прыжки «согнув ноги», «бокком с поворотом»	1		
33.	Упражнения в опорных прыжках.	1		
34.	Упражнения в опорных прыжках.	1		
35.	Практические упражнения в опорных прыжках	1		
36.	Акробатические упражнения и комбинации.	1		
37.	Упражнения в стойках «стойка на голове», «равновесие».	1		
38.	Акробатические упражнения и комбинации. Повторение.	1		
39.	Практические занятия по акробатике.	1		
40.	Практические занятия в лазании по канату.	1		

41.	Упражнения на развитие гибкости, ловкости.	1		
42.	Упражнения на развитие двигательных способностей.	1		
43.	Атлетическая гимнастика.	1		248-255
44.	Упражнения для основных мышечных групп.	1		
45.	Ваш домашний стадион.	1		261-264
46.	<u>Лыжная подготовка -16час</u> Зимние виды спорта. Хоккей. Коньки.	1		175-185 224-239
47.	Основные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Правила техники безопасности.	1		
48.	Попеременный четырехшажный ход.	1		
49.	Практические упражнения в четырехшажном ходе.	1		
50.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
51.	Упражнения в ходьбе на лыжах.	1		
52.	Преодоление контруклона.	1		
53.	Смешанное передвижение до 1 км.	1		
54.	Командная эстафета «противоходом».	1		
55.	Лыжный бег «преследование шеренгами».	1		
56.	Эстафета с этапом 500м.	1		
57.	Биатлон.	1		
58.	Эстафета с передачей палок.	1		
59.	Гонки с преследованием.	1		
60.	Прохождение дистанции 5 км.	1		
61.	Практические упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
62.	<u>Волейбол. - 12час</u> Основные правила проведения соревнований по волейболу. Правила техники безопасности	1		130-138
63.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	1		
64.	Техника приёма и передач мяча в волейболе.	1		

65.	Прямой нападающий удар.	1		
66.	Тактические действия.	1		
67.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1		
68.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
69.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
70.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1		
71.	Упражнения по совершенствованию техники волейбола.	1		
72.	Упражнения по совершенствованию техники волейбола.	1		
73.	Упражнения по совершенствованию техники волейбола и развитие двигательных способностей.	1		
74.	<u>Гандбол -8час</u> Основные правила проведения соревнований по гандболу. Правила техники безопасности	1		110-120
75.	Бросок из опорного положения с отклонением туловища.	1		
76.	Техника выполнения бросков мяча в игре. Ловля катящегося мяча.	1		
77.	Взаимодействие вратаря с защитником.	1		
78.	Взаимодействие трех игроков.	1		
79.	Упражнения по совершенствованию техники гандбола.	1		
80.	Упражнения по совершенствованию техники гандбола.	1		
81.	Упражнения по совершенствованию техники гандбола и развитие двигательных способностей.	1		
82.	<u>Футбол. -8час</u> Основные правила проведения соревнований по футболу. Правила техники безопасности.	1		120-130
83.	Техника передвижений.	1		
84.	Техника ударов по мячу.	1		
85.	Техника вбрасывания и ведения мяча.	1		
86.	Обманные движения и остановка	1		

	опускающегося мяча.			
87.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
88.	Двухсторонняя игра.	1		
89.	Упражнения по совершенствованию техники футбола и развитие двигательных способностей.	1		
90.	<u>Развитие двигательных способностей.</u> <u>Легкая атлетика -10час</u> Практические упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	1		
91.	Спринтерский бег. Бег с ускорением 500 м.	1		
92.	Бег на длительные дистанции. Бег на 1000-2000 м.	1		
93.	Эстафетный бег.	1		
94.	Прыжки в длину с места.	1		
95.	Прыжки в длину с разбега.	1		
96.	Прыжки в высоту.	1		
97.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1		
98.	Скейтборд. Упражнения в освоении катания на скейтборде.	1		244-248
99.	Кроссовая подготовка.	1		