

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Старомайнская СШ № 2  
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
№2

учителей физической культуры и ОБЖ  
Протокол №1  
Н.  
от 28.08.24г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Никифорова С.Ю.  
29.08.24г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Старомайнская СШ

\_\_\_\_\_ Половинкина Т.  
Приказ № 176 от 29.08.24г.

## Рабочая программа

Наименование предмета, курса: физическая культура

Класс: 9 класс.

Уровень общего образования: начальное общее образование.

Учитель, должность: Шарафутдинов Ахтям Ханяфиевич, учитель физической культуры.

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: 68 часов в год; 2 часа в неделю.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС ООО, утвержденный приказом Минобрнауки от 17.12.2010 г. № 1897 и с учетом Федеральной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом Минпросвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 370).

Программы: «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2020г.

Учебника: В.И.Лях «Физическая культура». 1-4 классы Москва. «Просвещение» 2020г.

Рабочую программу составил учитель физической культуры

Шарафутдинов Ахтям Ханяфиевич



## **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для учащихся 9 классов средней общеобразовательной школы разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования .

Основой для составления рабочей программы по физической культуре в 9 классе являются следующие нормативные документы:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: Приказ МО Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 г. –

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28

Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

- Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 класса В.И. Лях, М.: издательство «Просвещение», 2020 г;

- Учебный план МБОУ Старомайнская средняя школа №2 на 2024-25 учебный год.

- Рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана по предметной линии учебников: Физическая культура 8 – 9 классов . В. И. Лях, А. А. Зданевич; М.:Просвещение 2020г.

## **Место предмета в учебной деятельности**

Физическая культура изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю. Третий час преподавание учебного предмета был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

I триместр -34 часов

II триместр – 36 часов

III триместр – 29 часов

## **Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение предмета.**

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).

2. Учебники: В. И. Лях, А. А. Зданевич; « Физическая культура 8-9классы» М.:Просвещение 2019г.

Основная идея программы заключается в освоении государственного стандарта образования по физической культуре, который предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, и определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде

всего, на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура».

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений

**Новизна разработанных требований.** Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов' используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их; общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся. Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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 по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике

постепенного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные:** Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные:** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные:** Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

**Формы организации, планирования и контроля образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Преобладающие формы достижения цели зависят от содержания занятий, этапа обучения, условий проведения занятий, (индивидуальная, групповая формы и работа в парах).

Наиболее целесообразно увязывать освоение материала и совершенствование контрольных двигательных действий с развитием двигательных способностей,

формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно - оздоровительную, и спортивную деятельность. Иными словами это могут быть урок, самостоятельные занятия, внеклассные мероприятия и спортивные тренировки, соревнования.

Формой контроля (текущий, оперативный, учётный) могут быть наблюдение за деятельностью, самонаблюдение, самоконтроль, устный теоретический опрос, тестирование, специальные задания и упражнения по применению знаний, участие в соревнованиях. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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**

Выпускник 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 учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.



Выпускник получит возможность научиться:

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

### **Содержание учебного курса.**

**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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 организмами 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. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**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. Футбол. 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

ВФСК «ГТО»:

- История комплекса «ГТО»
  - Возрастные ступени комплекса.
  - Регистрация на сайте ГТО.
- Нормативы комплекса.

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

#### 9 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

**Календарно-тематическое планирование.**  
**9 класс**

№	Дата урока		Тема урока.	Кол-во часов.
	По плану.	Факт.		
			<b>Легкая атлетика. - 14 ч</b>	
1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми.	1
2			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3			Низкий старт.	1
4			Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
5			Развитие скоростных способностей.	1
6			Развитие скоростной выносливости	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8			Метание мяча на дальность	1
9			Метание мяча на дальность	1
10			Развитие силовых и координационных способностей	1
11			Прыжок в длину с разбега.	1
12			Развитие выносливости.	1
13			Развитие силовой выносливости	1
14			Преодоление горизонтальных препятствий	1
			<b>Баскетбол - 10 ч</b>	
15			Передвижения игрока	1
16			Перехват мяча	1
17			Ловля и передача мяча	1
18			Ведение мяча	1
19			Ведение мяча	1
20			Бросок мяча.	1
21			Бросок мяча в движении.	1
22			Штрафной бросок.	1
23			Тактика игры	1
24			Техника защитных действий.	1
			Зонная система защиты	
			<b>Гимнастика - 24 ч</b>	
25			Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения	1
26-28			Висы. Строевые упражнения	3
29-32			Опорный прыжок	4
33-36			Акробатика. Лазанье	4
37-38			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	2

39-40		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Комбинации на снарядах	2
41-44		Упражнения на гимнастических брусьях	4
45-46		Планирование занятий физической культурой, развитие гибкости.	2
47-48		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Развитие двигательных качеств	2
		<b>Лыжная подготовка. - 21 ч</b>	
49		Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
50-51		Попеременный четырехшажный ход	2
52-53		Переход с попеременных ходов на одновременные	2
54-55		Преодоление контруклонов.	2
56-57		Развитие двигательных качеств и выносливости.	2
58-59		Игры и эстафеты на лыжах	2
60-61		Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	2
62-63		Торможение и поворот «плугом».	2
64		Совершенствование ранее изученных ходов.	1
65		Контрольный норматив.	1
		<b>Волейбол - 9 ч</b>	
66-67		Прием мяча после подачи.	2
68		Приём мяча отражённого сеткой.	1
69		Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1
70-71		Подача мяча.	2
72-74		Нападающий удар.	3
75-76		Техника защитных действий.	2
77-78		Тактика игры.	2
		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
		<b>Баскетбол. - 6 ч</b>	
79		Штрафной бросок	1
80-82		Взаимодействие игроков	3
83		Адаптивная физическая культура. Учебная игра.	1
84		Влияние занятий физической культурой на формирование	1

			положительных качеств личности. Совершенствование элементов <b>баскетбола</b> .	
			<i>4-четверть Легкая атлетика - 16 ч</i>	
85			Прикладно-ориентированные упражнения.	1
86-87			Беговые упражнения. Спринтерский бег.	2
88-89			Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	2
90-92			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	3
93-94			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись».	2
95			Метание малого мяча.	1
96			Метание малого мяча на результат.	1
			<b>Футбол - 3 ч</b>	
97			Удары по мячу.	1
98			Вбрасывание мяча.	1
99			Футбол. Нападение, защита.	1

