

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с. Рязаново муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»

Принято решением
Педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.23 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа
с. Рязаново»

Семенова Н.В. Семенова Н.В.

« 31 » 08 20 23 г.

Пр. № 75-од от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 9 класс

Учитель: Крафт С. В.

Учебный год 2023-2024

Количество часов: 66 часов (2 часа в неделю).

с. Рязаново

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Учебного плана МБОУ «Средняя школа с.Рязаново» на 2023-2024 учебный год.
4. Образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя школа с.Рязаново»
5. Программы «Физическая культура, 8-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2012г

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчета 2 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 66 часов в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 7 класса направлена на достижение обучающимися 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 учетом 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; □ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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);
- о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- 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 и 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 программы (66 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Требования к уровню подготовки
1	Легкая атлетика	22 часа	
	<p>Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Низкий старт (до 30 м). Бег с ускорением (70-80 м). Бег на результат 100м. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча и мяча 150г. на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание мяча в коридор 10 м. и на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча с места и 2-4 шагов разбега из различных положений. Длительный бег. Развитие выносливости. Бег с гандикапом, командами. Бег юноши-2000метров, девушки-1500м.</p>		<p>Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м), прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; прыгать в высоту способом «перешагивание», метать мяч на дальность с места и с разбега, бегать на дистанцию 2000 м.</p>
2	Спортивные игры	12 часов	
	Волейбол		
	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и</p>		<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы, освоение техники нижней прямой подачи, техники прямого нападающего удара, техники приема и передач мяча, овладение игрой, овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>

	организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		
3	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	
	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 м) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высоту, 110 см) Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равно весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Т/безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Спорт, каким он нужен миру. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>		Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе, выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема, выполнять комбинацию из акробатических элементов.

	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча		
3	Лыжная подготовка	14 часов	
	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафеты с преодолением препятствий. Коньковый ход. Лыжные гонки на 2, 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.</p>		<p>Освоение техники передвижения на лыжах, развитие выносливости, скорости, координационных способностей. Уметь правильно распределять силы на дистанции.</p>

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата	
				п	ф
1	Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Низкий старт (до 30 м). Бег с ускорением (70-80 м).	1	Знания о физической культуре Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
2	Низкий старт (до 30 м). Бег с ускорением (70-80 м). Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью		
3	Тест-30 метров. Правила соревнований в беге.	1	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью		
4	Бег на результат (100 м). Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений.	1	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью		
5 6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Челночный бег 3x10 м.	2	Уметь: прыгать в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие координационных способностей		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в длину с 11-13 шагов разбега		
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	Уметь: прыгать в длину с 11-13 шагов разбега		
9	Метание мяча в коридор 10 м. и на заданное расстояние.	1	Овладение техникой метания. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10-11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с места на результат.	2	Овладение техникой метания. Развитие скоростно-силовых качеств.		
12	Метание мяча на дальность на результат.	1	Метать мяч на дальность с места и с разбега		
13	Бросок набивного мяча с места и 2-4 шагов разбега из различных положений. Длительный бег. Развитие выносливости.	1	Уметь бегать на длинные дистанции. Овладение техникой метания		

14	6-ти минутный бег на результат	1	Уметь бегать на длинные дистанции		
15	Бег с гандикапом, командами	1	Уметь бегать на длинные дистанции		
16	Бег юноши-2000метров, девушки-1500м.	1	Уметь бегать на длинные дистанции		
17	Т/безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	Знания о физической культуре Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов		
18	Акробатические упражнения: силой стойка на голове и руках (мальчики), равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (девочки) Тест- поднятие туловища (кол-во раз за 1 мин.)	1	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов		
19	Акробатика: длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега (мальчики), «мост» из положения стоя – встать (девочки). Подтягивание – зачет.	1	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов		
20	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Лазание по канату.+ Упражнение с набивными мячами 3-5 кг.—мальчики, с обручами—девочки.	2	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов		
21	Страховка и помощь во время занятий. +Акробатическое соединение – техника исполнения. Развитие гибкости - тест.	1	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов		
22	Упражнение на перекладине (мальчики): подъем переворотом в упор махом и силой, вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж. (девочки)+ Лазание по канату.	1	Уметь: выполнять упражнения в висе, равновесии, лазать по канату в два приема		
23	Переход в упор на н/ж (девочки). Подъем махом вперед в сед ноги врозь (мальчики). Лазание по канату (зачет).+	1	Уметь: выполнять упражнения в висе, равновесии, лазать по канату в два приема		
24	Переход в упор на н/ж (девочки). Подъем махом вперед в сед ноги врозь (мальчики). Лазание по канату (зачет). История возникновения Олимпийских игр.	1	Уметь: выполнять упражнения в висах и упорах		

25	Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) - юноши, прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.) - девушки. Упражнение на перекладине Упражнение на брусьях.	2	Уметь: выполнять опорный прыжок;		
26 27	Опорный прыжок. Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине – зачет.	2	Уметь: выполнять опорный прыжок; упражнения в висах и упорах		
28	Упражнение на брусьях. Опорный прыжок. Спорт, каким он нужен миру.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок; упражнения в висе		
29 30	Упражнение на брусьях - зачет. Опорный прыжок.	2	Уметь: выполнять опорный прыжок; упражнения в висе		
31	Опорный прыжок зачет. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.)	1	Уметь: выполнять опорный прыжок; упражнения в висе		
32	Гимнастическая полоса препятствий. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	1	совершенствование ранее изученных элементов развитие силы и силовой выносливости		
33	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	Знания о физической культуре.		
34 35	Попеременный четырехшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	2	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода		
36 37	Попеременный четырехшажный ход (оценка техники). Оказание помощи при обморожениях и травмах.	2	совершенствование техники четырехшажного хода		
38 39 40	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Применение лыжных мазей.	3	Совершенствование техники.		
41 42 43	Коньковый ход. Преодоление дистанции до 5 км.	3	Развитие выносливости		
44	Преодоление контруклона. Виды лыжного спорта	1	Освоение техники поворотов		
45	Прохождение дистанции 2км – девушки, 3км -юноши	1	Освоение техники лыжных ходов		
46	Лыжные эстафеты с	1	развитие координационных		

	преодолением препятствий		способностей		
47	Т/безопасности на уроках по волейболу. Терминология в волейболе. Техника передвижений (приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед)	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
48 49	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, развитие координационных способностей	2	Уметь: выполнять передачи и подачи мяча		
50 51	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача.	2	Уметь: выполнять передачи и подачи мяча		
52	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача-зачет.	1	Уметь: выполнять передачи и подачи мяча		
53 54	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием подачи.	2	Уметь: выполнять передачи и подачи мяча		
55	Прием мяча отраженного сеткой. Прием подачи	1	Уметь: выполнять передачи и подачи мяча		
56	Прием подачи - зачет Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Уметь: выполнять передачи и подачи мяча		
57	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения.	2	Уметь: выполнять передачи и подачи мяча		
58	Прямой нападающий удар (техника) - зачет. Двухсторонняя игра с заданием.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;		
59	Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила и организация волейбола.	1	применять в игре технические приемы		
60	Повторный инструктаж т/б по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Отталкивание.	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»		
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»		
62	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Тест-30 метров	1	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью		
63	Бег 100 метров - на результат. Тест- прыжок в длину с места.	1	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью		

64	Прыжок в длину с разбега - на результат. Метание мяча с места на дальность.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать на дальность в цель.		
65	Метание мяча - на результат.	1	Уметь: выполнять метание мяча на дальность.		
66	Бег 1500м. - девушки 2000м. – юноши	1	Уметь: пробегать длинные дистанции		