МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МБОУ СОШ №8 г. Конаково Тверской области

«Согласовано»

На ШМО _____

Протокол № от _____2017 г.

Руководитель ШМО_____

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №8 г. Конаково

_____Н.П.Крапивина

Приказ №___от _____2017 г.

Рабочая программа

по физической культуре для базового уровня

9 класс

МБОУ СОШ №8 г. Конаково

2017-2018 учебный год

Ф.И.О. Елизарова М.Г.

учитель (предмет) физическая культура

высшая категория

Тематическое планирование

физическая культура

9 класс

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)
- с приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 30.08.2010 г. № 889 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» о введении в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.

При составлении программы использовался следующий **УМК** :
Лях В.И. «Физическая культура.8-9 класс»- учебник для общеобразовательных организаций, Москва «Просвещение»,2015 г.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

Корректировка содержания рабочей программы произведена в связи с отсутствием необходимого материально-технического обеспечения: отсутствия гимнастического оборудования, ямы для прыжков.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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.
Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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.
Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области *познавательной культуры:*

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической культуры:*

-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области *коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области *физической культуры*:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры:*
-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
-знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области *нравственной культуры:*
-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области *трудовой культуры:*
-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области *эстетической культуры:*
-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области *коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области *физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формы организации 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 и как целевые (самостоятельные занятия, внеклассные мероприятия, спортивные тренировки, соревнования) .

Примерное распределение программного материала

Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	

Легкая атлетика	23
Гимнастика с основами акробатики	23
Лыжные гонки	12
Спортивные игры	44
Всего часов:	102

СОДЕРЖАНИЕ предмета «Физическая культура».

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела**: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков).

*Естественные основы***.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы**.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: **Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке**.**
Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.
Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Волейбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.
Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.
Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
Гимнастика с элементами акробатики..
Строевые упражнения. 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.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Юноши:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девушки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девушки**: равновесие на одной; выпад другой вперед, кувырок вперед.
Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.
Опорные прыжки: юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девушки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
Равновесие. На гимнастической скамейке - **девушки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.
Легкая атлетика..

Учебные нормативы программы и требования **комплекса ГТО.**

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девушки 1500 метров, юноши 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски наб. мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

- Выполнение норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – IVстепени.

Лыжная подготовка..

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Торможение боковым соскальзыванием.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Тематическое планирование уроков физической культуры 9 класс

№	№	Содержание уроков **I ЧЕТВЕРТЬ**	Количество часов 27	Дата проведения план	 факт
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон.	1		
2	2	Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30м .	1		
3	3	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1		
4	4	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	1		
5	5	Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м.	1		
6	6	Прыжок в длину с разбега. Учёт техники передачи эстафеты.	1		
7	7	Техника прыжка в длину. Метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов.	1		
8	8	Учёт прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1		
9	9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Бег на выносливость.	1		
10	10	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе с 2-3 ускорениями по 80 м.	1		
11.	11.	Тестирование уровня физической подготовленности	1		
12.	12.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	15		
13	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1		
14	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
15	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
16	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		

17	5	Взаимодействие 3х игроков	1		
18	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
19	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
20	8	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1		
21	9	Передачи мяча двумя руками сверху.	1		
22	10	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	1		
23	11	Приём мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками сверху.	1		
24	12	Техника нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча.	1		
25	13	Техника прямой нижней подачи мяча. Техника приёма мяча снизу и передачи сверху.	1		
26	14	Учебная игра в волейбол.	1		
27	15	Учебная игра в волейбол.	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	23		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	23		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Поднимание туловища из положения лежа.	1		
29	2	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю).	1		
30	3	Кувырок назад в стойку ноги врозь (Ю), кувырок назад в полушпагат (Д)	1		
31	4	Кувырок вперед с трех шагов разбега (Ю). Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (Д).	1		
32	5	Длинный кувырок (Ю), Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (Д).	1		
33	6	Учёт техники длинного кувырка вперёд (Ю), равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (Д).	1		
34	7	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
35	8	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		

36	9	Учет техники стойки на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
37	10	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов.	1		
38	11	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов.	1		
39	12	Учет по выполнению акробатической комбинации.	1		
40	13	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)	1		
41	14	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)	1		
42	15	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)	1		
43	16	Лазание по канату в три приема.	1		
44	17	Лазание по канату в три приема.	1		
45	18	Учет техники лазания по канату в три приема.	1		
46	19	Круговая тренировка.	1		
47	20	Прыжки со скакалкой	1		
48	21	Прыжки со скакалкой	1		
49	22	Прыжки со скакалкой	1		
50	23	Эстафета с элементами акробатики.	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/ ВОЛЕЙБОЛ.	12\18		
51	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
52	2	Одновременный двухшажный ход.	1		

53	3	Попеременный двухшажный ход.	1		
54	4	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2 км.	1		
55	5	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км	1		
56	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
57	7	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход.	1		
58	8	Переход с попеременных на одновременные ходы.	1		
59	9	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км	1		
60	10	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1		
61	11	Торможение боковым соскальзыванием.	1		
62	12	Учет техники выполнения изученных способов передвижения на лыжах.	1		
63	1	**Волейбол.** Передачи мяча сверху двумя руками.	1		
64	2	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
65	3	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1		
66	4	Верхняя передача через сетку на месте и с перемещением. Верхняя прямая подача мяча	1		
67	5	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1		
68	6	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
69	7	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
70	8	Одиночное и групповое блокирование.	1		
71	9	Одиночное и групповое блокирование.	1		
72	10	Прием мяча, отраженного сеткой.	1		

73	11	Тактические действия и подачи.	1		
74	12	Тактические действия и подачи.	1		
75	13	Прием мяча, отраженного сеткой.	1		
76	14	Учебная игра в волейбол.	1		
77	15	Учебная игра в волейбол.	1		
78	16	Подвижная игра «Волейбол двумя мячами». Судейство игры.	1		
79	17	Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1		
80	18	Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	22		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ / ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11/11		
81	1	**Баскетбол.** Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1		
82	2	Передачи мяча. Броски и ловля мяча в парах.	1		
83	3	Вырывание и выбивание мяча.	1		
84	4	Перехват мяча. Нападение и защита	1		
85	5	Штрафные броски.	1		
86	6	Групповые тактические действия	1		
87	7	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
88	8	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
89	9	Учебная игра в баскетбол.	1		
90	10	Учебная игра в баскетбол.	1		
91	11	Учебная игра в баскетбол.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега.	1		

93	2	Прыжок в высоту с разбега.	1		
94	3	Прыжок в высоту с разбега.	1		
95	4	Прыжок в высоту с разбега.	1		
96	5	Прыжок в высоту с разбега- учет. Упражнения в парах на сопротивление	1		
97	6	Тестирование уровня физической подготовленности.	1		
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		
99	8	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1		
100	9	Тестирование уровня физической подготовленности.	1		
101	10	Резерв. Легкоатлетическая эстафета.	1		
102	11	Резерв. Подвижные игры.	1		