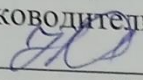


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нырбинская средняя школа им. М. П. Прокопьева»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель МО

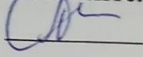
 Н. А. Сергеев

Протокол № 1

от 23.08. 2022 г.

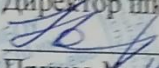
«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 Е. Н. Петрова

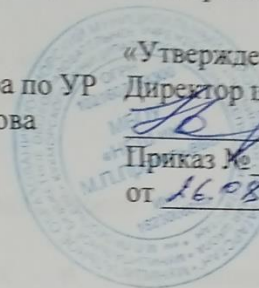
«Утверждено»

Директор школы

 Н. Н. Данилов

Приказ № 48

от 16.08. 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 9 «А» класса

Составитель: Исаева Алевтина Анатольевна,
учитель физической культуры

2022 – 2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 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 диалоги с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций 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, сформированию 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 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 физической культурой, 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 выход 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 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:

- 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, умение 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 локомоциях⁶ с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивания»;
- в метаниях на дальность и на меткость⁶ метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, «мост» и поворот в упор на одном колене (девочки);
- 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 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать по одному из видов спорта;
- владеть правилами 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 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 нормы) 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 сверстникам, 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 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 умениями выполнять двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное 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

Обучающийся 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 и своевременно устранять ошибки;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (в процессе уроков).

Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе уроков).

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека (в процессе уроков).

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе уроков).

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Элементы техники национальных видов спорта

Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе уроков).

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков).

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование

№	Изучаемые разделы, темы уроков	Календарные сроки		Примечание
		Планируемые	Фактические	
	Легкая атлетика (15ч.), (в КТП разбивается на 2 части по 11 и 4 ч.)			
1	Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	3.09		
2	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)- бег 30м, 60м.	6.09		
3	Техника спортивной ходьбы. Оздоровительная ходьба и бег.	7.09		
4	Бег на средние дистанции- 600м,800м. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	10.09		
5	Бег на длинную дистанцию – 2000м –ю, 1500м-д.	13.09		
6	Прыжок длину с разбега способом «прогнувшись» и «ножницы». Основы туристской подготовки.	14.09		
7	Метание мяча на дальность с разбега. Барьерный бег. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	17.09		
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Физическая культура в современном обществе	20.09		
9	Кроссовый бег по пересеченной местности до 4 км. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств – выносливость. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов в Олимпийских играх.	21.09		
10	Основы туристской подготовки. Физические качества. Комплексы упражнений для регулирования массы тела	24.09		
11	Основы туристской подготовки. Двигательные действия. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)- бег 2000м.	27.09		
	Спортивные игры (46 ч.) Мини-футбол (11 ч.) (в КТП разбивается на 2 части по 5 и 6 ч.)			
12	Правила соревнований по футболу. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	28.09		
13	Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1.10		
14	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	4.10		
15	Правила игры. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – быстроты. Физическая культура в современном обществе	5.10		
16	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Простейшие приемы самомассажа.	8.10		

	Волейбол (13 ч.)			
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Стойки и перемещения в волейболе. Специальная подготовка: передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	11.10		
18	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели в зоны 4,6,3. Специальная подготовка: нападающий удар при встречных передачах.	12.10		
19	Специальная подготовка: техника передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах . Техника движений и ее основные показатели	15.10		
20	Нижняя прямая подача. Игра на зону 2 и 4. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)- подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	17.10		
21	Нижняя прямая подача, прием Мяча, отраженного сеткой	18.10		
22	Игра в нападение через 3-ю зону. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Спорт и спортивная подготовка.	19.10		
23	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК (ГТО)-прыжок в длину с места.	22.10		
24	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Прямой нападающий удар.	25.10		
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	29.10		
26	Нижняя прямая подача мяча и прием мяча после подачи. Учебная игра.	1.11		
27	Прием сверху и снизу с подачи. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	2.11		
28	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)- челночный бег 3x10м	5.11		
29	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Учебная игра. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК (ГТО)-поднимание туловища из положения лежа на спине.	8.11		
	Баскетбол (16 ч.)			
30	ТБ. История развития баскетбола.	9.11		
31	Правила соревнований по баскетболу. Бросок одной рукой от головы в прыжке и двумя руками от головы.	12.11		
32	Передача двумя руками с отскоком от пола.	15.11		
33	Бросок одной рукой от головы в прыжке и двумя руками от головы. Двигательные действия.	16.11		
34	Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении	19.11		
35	Передача мяча при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	22.11		
36	Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок.	23.11		

37	Действия 3-х нападающих против защитников. Штрафной бросок.	26.11		
38	Действия 3-х нападающих против защитников. Гимнастика для глаз. Держание игрока с мячом.	29.11		
39	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	30.11		
40	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Основные этапы развития физической культуры в России.	2.12		
41	Штрафной бросок. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	6.12		
42	Игра по правилам. Штрафной бросок.	7.12		
43	Упражнения, ориентированные на развитие быстроты и ловкости.	10.12		
44	Игра по правилам. Физические качества. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта -спортивные игры.	13.12		
45	Игра по правилам. Контроль за техникой выполнения упражнений.	14.12		
	Лыжная подготовка (15 ч.)			
46	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный Передвижение на лыжах разными способами.ход.	17.12		
47	Передвижение на лыжах разными способами.	20.12		
48	Одновременный одношажный ход- стартовый вариант.	21.12		
49	Основные способы передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	24.12		
50	Коньковый ход. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	27.12		
51	Одновременный бесшажный ход. Преодоление контр уклона	10.01		
52	Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход- стартовый вариант.	11.01		
53	Попеременный четырехшажный ход. Торможение «плугом».	14.01		
54	Основные способы передвижения на лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные.	17.01		
55	Одновременный двухшажный ход. Основные способы передвижения на лыжах.	18.01		
56	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	21.01		
57	Попеременный двухшажный ход. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта -лыжные гонки.	24.01		
58	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств -выносливости.	25.01		
59	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	28.01		
60	Упражнения и комплексы из адаптивной физической	31.01		

	культуры.			
	Гимнастика с основами акробатики (18ч.)			
61	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. История развития гимнастики.	8.11		
62	Акробатические упражнения и комбинации.(кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами,) Элементы релаксации и аутотренинга.	9.11		
63	Акробатические упражнения и комбинации(кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами,) Прикладная Организующие команды и приемы: перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Опорные прыжки боком с поворотом на 90 гр. (дев), «согнув ноги» козел в длину 110-115см. (маль),физическая подготовка: передвижение в висах и упорах.	11.11		
64	Организующие команды и приемы: перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Опорные прыжки боком с поворотом на 90 гр. (дев), «согнув ноги» козел в длину 110-115см. (маль),	15.11		
65	Опорные прыжки боком с поворотом на 90 гр. (дев), «согнув ноги» козел в длину 110-115см. (маль), Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	16.11		
66	Опорные прыжки боком с поворотом на 90 гр. (дев), «согнув ноги» козел в длину 110-115см. (маль). Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	19.11		
67	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание.	21.11		
68	Обратное перестроение. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	18.02		
69	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта -гимнастика с основами акробатики.	21.02		
70	Стойка на голове и руках (маль). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств-гибкости.	23.11		
71	Индивидуальные комплексы физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.	26.11		
72	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	28.02		
73	Гимнастическая полоса препятствий. Оценка техники осваиваемых упражнений. Стойка на голове и руках (маль).	1.03		
74	Акробатика. Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	4.03		
75	Упражнения, ориентированные на развитие основных Упражнения, ориентированные на развитие координации и гибкости. Танцевальные движения.физических качеств -силы.	7.03		

76	Упражнения, ориентированные на развитие координации и гибкости. Танцевальные движения.	8.03		
77	Акробатические комбинации. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	11.03		
78	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	14.03		
	Атлетическая гимнастика и аэробика (4 ч.)			
79	Овладение упражнениями с гантелями(м) Танцевальные комбинации аэробных шагов и их варианты (д)	15.03		
80	Упражнения для мышц стопы и голени(м) Варианты ходьбы с движениями руками(д).	18.03		
81	Упражнения для мышц бедра (м) В положении лежа упражнения на силу мышц брюшного пресса(д) Элементы техники национальных видов спорта.	21.03		
82	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук(м). В положении лежа упражнения на силу мышц бедра(д)	22.03		
	Плавание (5 ч.)			
83	Требования и правила безопасности на занятиях плаванием Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	4.04		
84	Ныряние за тонущим. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Оценка эффективности занятий.	5.04		
85	Способы освобождения от захватов тонущего. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта - плавание.	8.04		
86	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	11.04		
87	Оценка техники осваиваемых упражнений. Плавание на груди и спине вольным стилем.	12.04		
	Мини-футбол -6ч.			
88	Правила соревнований по футболу. Остановка Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Физическая нагрузка. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.опускающегося мяча внутренней стороной стопы	15.04		
89	Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Физическая нагрузка. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.	18.04		
90	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	19.04		
91	Правила игры. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – быстроты. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	22.04		

92	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях активным сопротивлением защитника.	25.04		
93	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Самонаблюдение и самоконтроль.	26.04		
	Легкая атлетика-4ч.			
94	Ходьба через несколько препятствий. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	29.04		
95	Встречная эстафета. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств-координации.	2.05		
96	Промежуточная контрольная работа.(тест).	3.05		
97	Работа над ошибками. Развитие двигательных качеств.	6.05		
	Повторение за курс (5 ч.)			
98	Повторение упражнений в метании мяча, прыжковые и беговые упражнения в легкой атлетике.	10.05		
99	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	13.05		
100	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	16.05		
101	Повторение строевых упражнений и перестроений в гимнастике. Упражнения ориентированные на развитие гибкости.	17.05		
102	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	20.05		