

Пояснительная записка

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Приказ Мин. Обр. и Науки РФ 9.02.1998 № 322 «Об утверждении БУП общеобразовательных учреждений РФ»;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004 г.
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 г. «О внесении изменой в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ»;
- Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011).
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
- Письмо Мин. Обр. и Науки РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.
- Учебный план МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 уч. г.
- Министерство образования и науки РФ письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке и мини - футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		VII	VIII	IX
1	Базовая часть	82	82	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (в/б, б/б)	19	19	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15
1.4	Легкая атлетика	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18
1.6	Элементы единоборств (ю), ритмическая гимнастика (д).	3	3	3
1.7	Плавание	6	6	6
2	Вариативная часть	23	23	23
2.1	Мини-футбол	3	3	3
2.2	Легкая атлетика	7	7	4
2.3	Лыжная подготовка	3	3	3
2.4	спортигры	10	10	10
	Итого:	105	105	102

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/помнить:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Примечание: На основании положения МБОУ «Сармановская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 29.08.16 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 109 от 29.08.16, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного положения.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км; Передвижение на лыжах 2 км;
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков; Бросок малого мяча в стандартную мишень, м

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Тесты для определения физической подготовленности:

1. Шестиминутный бег.
2. Прыжок в длину с места.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
4. Броски и ловля теннисного мяча от стены (1 м.).
5. Прыжки через скакалку с двух на две.
6. Приседания на двух.

Итоговая отметка выставляется:

- а) с учетом теоретических и практических знаний;
- б) с учетом динамики физической подготовленности;
- в) с учетом прилежания.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Вопросы	Практические задания
1. Что такое «здоровый образ жизни»?	1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Что значит «рациональный режим питания»?	2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?	3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Чем характеризуется здоровый досуг?	4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?	5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?	6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?	7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении	8. Комплекс упражнений для развития гибкости.

комплекса утренней гимнастики при твоём заболевании?	
9. Как сформировать правильную осанку?	9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?	10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?	11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?	12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?	13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?	14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?	15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).
16. Какие ты знаешь основные физические качества?	
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?	
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?	

Методика оценки успеваемости

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знания упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Домашнее задание для 9 класса

№ п/п	Наименование упражнений	Чет вер ть	Нормы на оценку						Мои результаты	Оцен ка
			«5»		«4»		«3»			
			ю	д	ю	д	ю	д		
1	Прыжки через скакалку	I	52	58	50	56	48	54		
		II								
		III	56	62	54	60	52	58		
		IV	58	64	56	62	54	60		
2	Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.-д. Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл.	I	10	20	8	15	7	10		
		II	11	22	10	17	8	12		
		III								
		IV	13	26	11	21	10	16		
3	Подъем прямых ног из виса (ю.-до касания ног перекладины; д.-до угла 90* на гимн. стенке)	I								
		II	8	8	6	6	5	5		
		III	12	10	10	8	7	7		
		IV								
4	Приседание на одной ноге	I	12	10	10	8	8	6		
		II	14	12	12	10	10	8		
		III								
		IV	18	16	16	14	14	12		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	I								
		II	32	12	30	10	28	8		
		III	36	16	34	14	32	12		
		IV								

Контрольные тесты – упражнения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,5	5,4	4,9	5,9	5,8	5,1
2.Прыжок в длину с места (см)	151	174	213	137	154	183
3.Метание набивного мяча (см)	430	530	695	385	445	545
4.Бег 2000 м (мин, сек)	11,00	10,00	9,20	13,00	12,00	10,20
5.Сила кисти (кг)	29,0	35,0	47,0	24,0	28,0	34,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	10,5	10,2	9,9	11,0	10,8	10,4
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	45	50	20	25	30
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	11	15	20	4	8	14
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	6,0	9,0	11,0	11,0	14,0	18,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	110	115	120	60	90	130
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	10,5	9,7	8,8	10,8	10,2	9,8
2.Бег 2000 м (мин,сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
3.Прыжок в длину с разбега (см)	310	370	410	260	310	330
4.Прыжок в высоту (см)	100	110	120	90	100	115
5.Метание мяча 150 г(м)	28	37	42	17	21	27
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-
7.Бег на лыжах 3 км.	19,00	19,00	17,30	21,30	20,00	19,30

Список литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2 –е изд., /Лукияненко В.П.// стереот. – М.: Советский спорт. – 2005.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.

Основное содержание

I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 25 ч.

1. высокий старт, низкий старт.
2. бег на результат – 60 м.
3. бег на 2000 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).
4. прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.
5. прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.
6. метание мяча:
 - а) на дальность отскока от стены;
 - б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;
 - в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.
7. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.
8. кросс до 15 мин.
9. полоса препятствий.

Спортивные игры, 32 ч.

Баскетбол, 15 ч.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
 2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.
 3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
 4. вырывание и выбивание мяча.
 5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
 6. игра по упрощенным правилам баскетбола.
- Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.
2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника.

4. удары по воротам.

5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

6. игра вратаря.

7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.

8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 14 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2. передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. игра по упрощенным правилам волейбола.

4. прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть

5. прямой нападающий удар при встречных передачах.

6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 15 ч.

1. переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному 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 н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.

2. опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки : прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

3. акробатика : Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

4. лазанье по канату.

5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка, 21 ч.

1. попеременный четырехшажный ход

2. переход с попеременных ходов на одновременные .

3. преодоление контруклона..

4. прохождение дистанции до 5 км.

Элементы единоборств, 3 ч.

1. стойки передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.
2. пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».
3. Силовые упражнения и единоборства в парах.
4. виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.
5. упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.
6. подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Плавание, 6 ч.

1. специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.
2. Старты, повороты.
3. упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.
4. координационные упражнения на суше.
5. названия упражнений и основные признаки техники плавания.
6. влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.
7. правила соревнований и определение победителей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Основные виды учебной деятельности	Сроки	
		план	Факт
1	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Куркынычсызлык кагыйдэлэре.Түбән старт. Махсус йөгерү күнегулэре.	5.09.96 2.09.9в	
2	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: бег 30 м. Түбән старт. Махсус йөгерү күнегулэре. Дистанциядщн йөгерү.	6.09.96 5.09.9в	
3	Порядок составления утренней гимнастики. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: прыжки в длину с места. Түбән старт. Махсус йөгерү күнегулэре. Урыннан ераклыкка сикерү.	.7.09.96 7.09.9в	
4	Воздействие физкультминутки на сердечно - сосудистую систему. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.Түбән старт. Махсус йөгерү күнегулэре. Йөгереп еракка сикерү.	12.09.96 9.09.9в	
5	Двигательный режим. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. Финиш. Эстафета йөгерүе. Махсус йөгерү күнегулэре. Йөгереп еракка сикерү.	13.09.96 12.09.9в	
6	Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча на дальность.Кечкенә тупны еракка ату.	14.09.96 14.09.9в	
7	Питание и питьевой режим. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов – отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Передача эстафеты. Кечкенә тупны еракка ату.Эстафета тапшыру.	19.09.96 16.09.9в	
8	История отечественного спорта. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов - отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Передача эстафеты. Кечкенә тупны еракка ату.Эстафета тапшыру	20.09.96 19.09.9в	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов (У). Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег. Йөгереп еракка сикерү(У). Әкрэн йөгерү.	21.09.96 21.09.9в	
10	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физ.	29.09.96	

	упражнений. Метание мяча на дальность (У). Развитие выносливости – медленный бег. Кечкенэ тупны еракка ату(У).	23.09.9в	
11	Предстартовое состояние, «второе дыхание». Бег 2000 м. “Икенче сульш”, 2000м йөгерү.	27.09.9б 26.09.9в	
12	Мини – футбол Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещения приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. Уенчының торышы, төрле якка хәрәкәтләнү. Тупны уң һәм сул аяк белән йөртү.Өйрәнү уены.	28.09.9б 28.09.9в	
13	Звезды советского и российского спорта. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебные игры 4х4. Ике кеше бер-береңә туп биру. Тәгәрәп килгән упка тибү. Кыр сызыктан туп ыргыту. Өйрәнү уены.	3.10.9б 30.09.9в	
14	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Удар по воротам правой и левой ногой. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Перехват мяча. Учебные игры 4х4. Капкага тибү. Тупны талап алу. Өйрәнү уены.	4.10.9б 3.10.9в	
15	Волейбол Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Уенчының торышы, төрле якка хәрәкәтләнү. Астан бер береңә туп бирү. Өйрәнү уены.	5.10.9б 5.10.9в	
16	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Сетка аша туп биру. Астан туры подача. Өйрәнү уены.	10.10.9б 7.10.9в	
17	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости и гибкости. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. һөжүм иту. . Сетка аша туп биру. Астан туры подача. Өйрәнү уены.	11.10.9б. 10.10.9в	
18	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Сеткадан тупны алу. 3-нче зонадан уйнау.	12.10.9б 12.10.9в	
19	Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. 3-нче зонадан уйнау. Өйрәнү уены.	17.10.9б 14.10.9в	

20	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. 3-нче зонадан уйнау. Өйрәнү уены.	18.10.9б. 17.10.9в	
21	Правила игры. Учебная игра. Уен кагыйдэләре. Өйрәнү уены.	19.10.9б 19.10.9в	
22	Поведение в экстремальных ситуациях. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Сеткадан тупны алу. Өйрәнү уены.	24.10.9б 21.10.9в	
23	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Астан туры подача. Сеткадан тупны алу. Өйрәнү уены.	24.10.9б 24.10.9в	
24	Современные системы физических упражнений. Передачи мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Һөжүм итү. Сеткадан тупны алу. Өйрәнү уены.	25.10.9б 26.10.9в	
25	Влияние физической культуры на репродуктивную функцию человека. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Һөжүм итү. Сеткадан тупны алу. Өйрәнү уены	25.10.9б 26.10.9в	
26	Закаливание в осеннее, зимнее время. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Һөжүм итү. Сеткадан тупны алу. Өйрәнү уены	26.10.9б 28.10.9в	
27	Верхняя подача. Учебная игра. Өстән подача. Өйрәнү уены.	26.10.9б 28.10.9в	
28	Верхняя подача. Учебная игра. Өстән подача. Өйрәнү уены.	7.11.9б 7.11.9в	
29	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Координацияне камилләштерү. Өйрәнү уены.	8.11.9б 9.11.9в	
30	Звезды советского и российского спорта. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Координацияне камилләштерү. Өйрәнү уены.	9.11.9б 11.11.9в	
31	Ритмическая гимнастика. Элементы единоборств Правила безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу вперед. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: стойки и передвижения, захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Акробатика. Упражнения на бревне. (Д).	14.11.9б 14.11.9в	
32	Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча). Элементы единоборства: приемы борьбы за выгодные положения, приемы страховки. Игра «Выталкивание из круга». Акробатика. Лазание по канату на руках. Упражнение на гимнастическом бревне.	15.11.9б. 16.11.9в	

33	Воздействие физкультминуток на сердечно – сосудистую систему. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: приемы страховки, единоборства в парах, борьба за предмет. Акробатика. Лазание по канату на руках. Упражнение на гимнастическом бревне, сед на правом бедре, встать зацепом снизу, 2 слитных прыжка со сменой ног, поворот в полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь.	26.11.9б 18.11.9в	
34	Гимнастика Основные формы занятий физической культурой. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне.	21.11.9б 21.11.9в	
35	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению. Повороты в движении (направо, налево и кругом).М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках - у. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне - у.	22.11.9б 23.11.9в	
36	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике. Д. Комбинация упражнений по акробатике.	23.11.9б 25.11.9в	
37	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике - у. Перекладина: подъем переворотом силой на низкой перекладине, размахивание и соскок назад на высокой перекладине. Брусья: размахивание в упоре на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике – у. Разновысокие брусья: вис согнувшись на н/ж, вис прогнувшись на н/ж.	28.11.9б 28.11.9в	
38	Предстартовое состояние, «второе дыхание». Повороты в движении (направо, налево и кругом). М.Перекладина: подъем переворотом силой на высокой перекладине, медленное опускание вперед в вис, махом вперед соскок. Брусья: размахивание в упоре на руках, махом вперед сед ноги врозь, «угол» (держать) – сед ноги врозь, перемах вовнутрь, махом назад соскок прогнувшись. Д. Разновысокие брусья: толчком ног вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж, упор на н/ж, перемах правой с перехватом одной руки за в/ж поворотом в вис лежа на н/ж,сед на бедре рука в сторону, перемахом двумя внутрь соскок углом назад.	29.11.9б 30.11.9в	
39	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М. Подъем переворотом в упор – у. Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях.	30.11.9б 2.12.9в	
40	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М. Подъем силой в упор - у. Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях.	5.12.9б 5.12.9в	

41	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине и брусках .Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках.	6.12.9б 7.12.9в	
42	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках.	7.12.9б 9.12.9в	
43	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 12110 см).	12.12.9б 12.12.9в	
44	Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см).	13.12.9б 14.12.9в	
45	Поведение в экстремальных ситуациях. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М.Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см)-у. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см).	14.12.9б 16.12.9в	
46	Современные системы физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине – у. и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см).Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). Подтягивание.	19.12.9б 19.12.9в	
47	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Брусья – у. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках - у, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). Подтягивание.	20.12.9б 21.12.9в	
48	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см) - у. Д. Опорные прыжки боком через коня (высота 110 см) - у. Подтягивание – у.	21.12.9б 23.12.9в	
49	Лыжная подготовка Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.	9.01.9б 9.01.9в	
50	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный	10.01.9б 11.01.9в	

	2хшажныйход.Скользющий шаг с и без палок. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.		
51	Приглашение в Олимпийский мир. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход.Скользющий шаг с и без палок. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.	11.01.9б 13.01.9в	
52	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Подъем в гору скользющим шагом. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.	16.01.9б 16.01.9в	
53	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Подъем в гору скользющим шагом. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км	17.01.9б 18.01.9в	
54	Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Повороты переступанием в движении. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км	18.01.9б 20.01.9в	
55	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3х300 м.	23.01.9б 23.01.9в	
56	Двигательный режим. Повороты переступанием в движении. Гонка на 1 км.	24.01.9б 25.01.9в	
57	Тренировочные нагрузки и контроль за ними ЧСС. Подъем в гору скользющим шагом. Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км.	25.01.9б 27.01.9в	
58	Питание и питьевой режим. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 4хшажныйход. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км.	30.01.9б 30.01.9в	
59	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 4хшажныйход. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км	31.01.9б 1.02.9в	
60	Основные формы занятий физической культурой. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км	1.02.9б 3.02.9в	
61	Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км	6.02.9б 6.02.9в	
62	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторные отрезки 2-3х300 м.	7.02.9б 8.02.9в	

63	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Коньковый ход. Гонка на 2 км.	8.02.9б 10.02.9в	
64	Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км.	13.02.9б 12.02.9в	
65	Предстартовое состояние, «второе дыхание». Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км.	14.02.9б 15.02.9в	
66	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Преодоление контруклона. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км	15.02.9б. 17.02.9в	
67	Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3-х300 м. Передвижение на лыжах до 3 км.	20.02.9б 20.02.9в	
68	Современные системы физических упражнений. Спуски в различных стойках, преодоление контур уклонов, горнолыжные эстафеты.	21.02.9б 22.02.9в	
69	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 - 6 км.	22.02.9б. 04.02.9в	
70	Баскетбол Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	27.02.9б 1.03.9в	
71	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	28.02.9б 3.03.9в	
72	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1.03.9б 6.03.9в	
73	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками.	6.03.9б 10.03.9в	
74	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	7.03.9б 13.03.9в	
75	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Личная защита. Учебная игра.	13.03.9б. 15.03.9в	
76	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками.	14.03.9б 17.03.9в	
77	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	15.03.9б 20.03.9в	

78	Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	20.03.9б 22.03.9в	
79	Воздействие физкультурминутки на сердечно сосудистую систему. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	21.03.9б 24.03.9в	
80	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	22.03.9б 5.04.9в	
81	Тактические действия в защите. Учебная игра.	4.04.9б 7.04.9в	
82	Командная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	5.04.9б 10.04.9в	
83	Плавание Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	10.04.9б 12.04.9в	
84	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	11.04.9б 14.04.9в	
85	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	12.04.9б 17.04.9в	
86	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	17.04.9б 19.04.9в	
87	Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	18.04.9б 21.04.9в	
88	Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	19.04.9б 24.04.9в	
89	Легкая атлетика Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р).	24.04.9б 26.04.9в	
90	Профилактика плоскостопия. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З).	25.04.9б 28.04.9в	
91	Мир Олимпийских игр. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	26.04.9б 3.05.9в	
92	Поведение в экстремальных ситуациях. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (У).	2.05.9б 5.05.9в	
93	Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	3.05.9б 8.05.9в	

94	Правила приема водных, воздушных, и солнечных ванн. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину. Развитие скоростных качеств.	8.05.9б 10.05.9в	
95	Признаки различной степени утомления. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег 60м – у. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростных качеств.	10.05.9б 12.05.9в	
96	Звезды советского и российского спорта. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростных качеств.	15.05.9б .15.05.9в	
97	Личная гигиена. Прыжки в длину с разбега – у. Метание малого мяча на дальность. Медленный бег до 6 минут.	16.05.9б 17.05.9в	
98	Значение ЗОЖ для здоровья человека. Метание малого мяча на дальность – у. Медленный бег до 6 минут.	17.05.9б 19.05.9в	
99	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы. Бег на 2000 м – у.	22.05.9б 22.05.9в	
100	КДП – бег 30 м с высокого старта. прыжки в длину с места. Подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры.	23.05.9б 22.05.9в	
101	КДП – прыжки в длину с места. Подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры.	24.05.9б 24.05.9в	
102	КДП – подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры.	24.05.9б 24.05.9в	