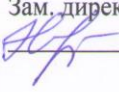



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Согласовано» Протокол заседания педагогического совета № 1 от 30 августа 2022 года	«Согласовано» Зам. директора по УВР  /И. Н. Халаимова	«Утверждаю» Директор МБОУ Кутейниковская ООШ  В.В.Фандо Приказ от 31.08.2022 г. № 46
--	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 9 класса
основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Учитель: Видюков Артем Сергеевич

с. Кутейниково
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе следующих основных федеральных, региональных и муниципальных нормативно-правовых документов:

Законы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. в ред. от 02.07.2021 N 351-ФЗ);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 6 ноя. 2020 № 388-ЗС)

Постановления:

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Приказы:

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31 декабря 2015 г. N 1577, от 11 декабря 2020 № 712);
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 г. № 115 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования ”
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808) с изменениями и дополнениями;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (в ред. приказов Минобрнауки России от 07.10.2014 № 1307, от 09.04.2015 № 387)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Письма:

- письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

- письмо от 15.11.2013 № НТ-1139/08 «Об организации получения образования в семейной форме»;

- письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

- письмо Минобрнауки России от 18.03.2016 № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями).

- письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области 20 мая 2022 №: 24/3.1-8923

- письмо Минпросвещения, Рособрнадзора от 06.08.2021 № СК-228/03, 01-169/08-01

- письмо Министерства образования и науки РФ от 6 декабря 2017 г. N 08-2595 «О направлении информации»

- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 20 декабря 2018 г. N 03-510 «О направлении информации»

Программы:

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740);

- Учебный план образовательного учреждения.

Программа ориентирована на использование следующих учебных и учебно-методических пособий:

1. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2020;

2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре:5-9 классы. - М.: ВАКО, 2019.

Цель предмета «Физическая культура» в основной школе заключается в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы,

согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На изучение физической культуры в 9 классе выделяется 66 часов (2 ч в неделю). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 64 часов (33 учебных недели).

С учётом утверждённого расписания для 9 класса, сроков каникул и учебных четвертей общеобразовательного учреждения, а также Производственного календаря на 3 и 4 кварталы 2022 года, 1 и 2 кварталы 2023 года уроки, выпадающие на праздничные дни (24 февраля, 9 мая), объединены в календарно-тематическом планировании следующим образом: раздел «Легкая атлетика» сокращен на 2 часа.

С учётом всех изменений количество плановых уроков уменьшено до 64 часов.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол: Упражнения без мяча: бег змейкой и «восьмеркой», бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Спортивно - оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Способы физкультурной деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх - вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

Футбол: Упражнения без мяча: бег змейкой и «восьмеркой», бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 9-го года обучения:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
Основы знаний (1ч)				
1	02.09	Инструктаж по ТБ. Туристические походы как форма активного отдыха	1	Фронтальный
Легкая атлетика(11ч)				
2	06.09	Развитие скоростных способностей	1	Фронтальный
3	09.09	Бег с ускорением до 30-40м	1	Фронтальный
4	13.09	Скоростной бег. Сдача контрольного норматива - бег 60 м	1	Индивидуальный
5	16.09	Сдача контрольного норматива - бег 1000м	1	Индивидуальный
6	20.09	Метание мяча с 4-5 шагов разбега	1	Индивидуальный
7	23.09	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность	1	Индивидуальный
8	27.09	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Фронтальный
9	30.09	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега	1	Индивидуальный
10	04.10	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту	1	Индивидуальный
11	07.10	Развитие выносливости	1	Индивидуальный
12	11.10	Преодоление препятствий	1	Фронтальный
Способы двигательной деятельности (1ч)				
13	14.10	Правила проведения самостоятельных упражнений по коррекции осанки и телосложения	1	Фронтальный
Легкая атлетика(4ч)				
14	18.10	Переменный бег	1	Фронтальный
15	21.10	Гладкий бег	1	Индивидуальный
16	25.10	Кроссовая подготовка	2	Индивидуальный
17	28.10			
Основы знаний (1ч)				
18	01.11	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Двигательный навык и умение	1	Фронтальный
Мини-футбол(5ч)				
19	11.11	Приземление летящего мяча	1	Фронтальный
20	15.11	Отбор мяча у соперника	1	Индивидуальный
21	18.11	Технико - тактические действия в защите	1	Фронтальный
22	22.11	Технико - тактические действия в нападении	1	Фронтальный
23	25.11	Отработка игровых комбинаций	1	Групповой
Основы знаний (1ч)				
24	29.11	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Здоровый образ жизни	1	Фронтальный
Волейбол (8ч)				
25	02.12	Передача мяча в прыжке	1	Фронтальный
26	06.12	Прием мяча двумя руками снизу	1	Фронтальный
27	09.12	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1	Индивидуальный
28	13.12	Верхняя подача мяча в правую, левую	1	Фронтальный

		сторону площадки		
29	16.12	Сдача контрольного норматива-подачи мяча на точность	1	Индивидуальный
30	20.12	Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	1	Фронтальный
31	23.12	Нападающий удар при встречных передачах. Блокирование	1	Фронтальный
32	27.12	Нападающий удар после подбрасывания мяча. Тест по основам знаний	1	Индивидуальный
Основы знаний (2ч)				
33	13.01	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Фронтальный
34	17.01	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Организация активного отдыха	1	Фронтальный
Гимнастика(12ч)				
35	20.01	Акробатика. Упражнения на бревне (д), брусьях (м)	1	Фронтальный
36	24.01	Акробатика. Упражнения на бревне (д)	1	Индивидуальный
37	27.01	Разучивание комбинаций из освоенных элементов на снарядах	1	Фронтальный
38	31.01	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов на снарядах	1	Фронтальный
39	03.02	Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов	1	Индивидуальный
40	07.02 10.02	Развитие силы. Упражнения в висах и упорах	1	Индивидуальный
41	14.02	Разучивание комплексов ритмической (д) и атлетической (м) гимнастики	2	Фронтальный
42	17.02			
43	21.02	Совершенствование комплексов ритмической (д) и атлетической(м) гимнастики	1	Индивидуальный
44	28.02	Хореография	1	Фронтальный
45	03.03	Развитие гибкости	1	Индивидуальный
46	07.03	Ритмическая и атлетическая гимнастика	1	Групповой
Основы знаний (1ч)				
47	10.03	Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур	1	Индивидуальный
Способы двигательной деятельности (1ч)				
48	14.03	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Оказание доврачебной помощи	1	Фронтальный
Баскетбол(11ч)				
49	17.03	Перемещение в стойке. Остановки	1	Фронтальный
50	21.03	Комбинации из освоенных элементов	1	Фронтальный
51	24.03	Ловля и передача мяча в движении	1	Индивидуальный
52	04.04	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1	Фронтальный
53	07.04	Ведение мяча с изменением направления	1	Индивидуальный
54	11.04	Броски мяча в кольцо	1	Индивидуальный
55	14.04	Броски мяча в щит после ведения	1	Индивидуальный
56	18.04	Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча	1	Индивидуальный
57	21.04	Отработка тактических игровых комбинаций	1	Групповой
58	25.04	Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов	1	Индивидуальный
59	28.04	Игра в баскетбол по правилам	1	Групповой
Легкая атлетика (5 ч)				

60	02.05	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие выносливости	1	Фронтальный
61	05.05	Сдача тестовых нормативов ГТО. Кроссовая подготовка	1	Индивидуальный
62	12.05	Сдача контрольного норматива бег 2000 м	1	Индивидуальный
63	16.05	Сдача норматива - бег 60 м. Метание мяча на дальность	1	Индивидуальный
64	19.05	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность в рамках ГТО	1	Индивидуальный