

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области  
Управление образования администрации Чагодощенского муниципального округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сазоновская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

на методическом совете  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР  
*Шамигова* С.Н. Шамигова  
«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ  
"Сазоновская СОШ"

*Проничева*  
И.В. Проничева  
№ 126 от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования  
на 2023/24 учебный год

Составитель: Федорова Надежда Анатольевна  
Учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской

Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 9 классна изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часов в год .

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности, советские и российские спортсмены, комплекс ГТО.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), стойки на голове, руках со страховкой, переворот боком ,мосты из положения лежа(стоя со страховкой). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь ,согнув ноги (мальчики); опорные прыжки .

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)..

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Техника эстафетного бега ,передача эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная, линейная.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; одновременные ходы, бесшажный ход, переход с хода на ход, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, после спуска с горы, по учебной дистанции; торможение «плугом», «упором», подъём по пологому склонускользким шагом, и спуск в основной стойке; средней и низкой, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении («по прямой», «по кругу» и «змейкой»); бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом, бросок мяча одной рукой, ведение 2 шага бросок, взаимодействия защитников и нападающих,

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь»;

выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастической перекладине (мальчики);

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику (и результат) прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять технику спусков и подъемов; технику торможений;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении; броски различной сложности, передачи в движении и т.д.);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### Тематическое планирование в 9 классе

№	Тема урока	всего	дата изучения	вид деятельности
1	Т/б на уроках л/а. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.. ОРУ Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Бег 500м	1		занятие
2	ОРУ Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. Бег 1000м	1		занятие
3	ОРУ Специально-беговые и прыжковые упражнения. Техника бега по дистанции. Техника финиширования в спринтерском беге. Бег 60м. из различных.п. Бег 1500м	1		занятие
4	ОРУ Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60м с низкого старта на результат	1		зачет
5	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фаза разбега). Специально-прыжковые упражнения. Бег 2000м.	1		занятие
6	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фаза отталкивания). Бег 2000м.	1		занятие
7	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы полёта и приземления). Челночный бег 3 по10м.	1		занятие
8	ОРУ Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 2500м.	1		зачет
9	ОРУ Техника метания малого мяча на дальность с 5 бросковых шагов. Бег 4 мин..	1		занятие
10	ОРУ Техника метания малого мяча на дальность с 5 бросковых шагов. П/и «Лапта»	1		занятие
11	ОРУ Техника метания малого мяча на дальность с 5 бросковых шагов. Бег 3000м.	1		занятие
12	ОРУ Правила соревнований по метанию. Метание малого мяча на дальность (зачёт)	1		зачет
13	ОРУ Бег 2000м.-(м), 1000м.-(д) на результат. П/и «Лапта»	1		зачет
14	ОРУ Метание малого мяча в цель с расстояния 14м. (д) и 18м. (м). Прыжки на скакалке.	1		занятие
15	ОРУ Метание малого мяча в цель с расстояния 14м. (д) и 18м. (м). Подтягивание на перекладине.	1		занятие
16	ОРУ Метание малого мяча в цель с расстояния 14м. (д) и 18м. (м).на результат. Подвижные и спортивные игры.	1		зачет
17	Т/б на уроках баскетбола. Основные правила соревнований по баскетболу. Перемещение в стойке игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Передача и ловля мяча 2-мя	1		занятие

	руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте с активным сопротивлением защитника. П/и «Квадрат» Учебная игра.			
18	ОРУ Остановка прыжком и двумя шагами. Передача и ловля мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча в движении, в парах и тройках с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		занятие
19	ОРУ Повороты с мячом вперед и назад. Передача и ловля мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча в движении, в парах и тройках с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		занятие
20	ОРУ Передача и ловля мяча (зачет). Учебная игра.	1		зачет
21	ОРУ Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		занятие
22	ОРУ Ведение мяча с изменением скорости и направления с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		занятие
23	ОРУ Челночный бег с ведением мяча. П/и «Салки с ведением». Учебная игра.	1		занятие
24	ОРУ Техника ведения мяча (зачет). Учебная игра.	1		зачет

## 2 четверть

25	ОРУ Основные технические приемы игры. Техника броска 1-ой рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		занятие
26	ОРУ Техника броска 1-ой рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Учебная игра.	1		занятие
27	ОРУ Техника броска 1-ой рукой от плеча в движении. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		занятие
28	ОРУ Техника броска 1-ой рукой от плеча в движении (зачет). Бросок в прыжке. Учебная игра.	1		зачет
29	ОРУ Разучивание баскетбольной комбинации. Учебная игра.	1		занятие
30	ОРУ Выполнение баскетбольной комбинации (зачет).	1		зачет
31	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений. Дозировка упражнений. Т/б на уроках гимнастики. ОРУ Повороты в движении направо, налево. Прыжок в длину с места.	1		занятие
32	ОРУ Повороты в движении направо, налево. Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3 по 10м.	1		зачет
33	ОРУ Варианты челночного бега. Подтягивание на перекладине в висе стоя (м). Поднимание туловища за 1 мин. (д).	1		занятие
34	ОРУ Повороты в движении направо, налево. Челночный бег 3 по 10м. (зачет). Подтягивание на перекладине в висе стоя (м). Поднимание туловища за 1 мин. (д).	1		зачет
35	ОРУ Подтягивание на перекладине в висе стоя (м). Поднимание туловища за 1 мин. (д). (зачет)	1		зачет
36	ОРУ Акробатика. Повторение ранее изученных элементов. Развитие гибкости.	1		занятие
37	ОРУ Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок с разбега (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Развитие гибкости.	1		занятие
38	ОРУ Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок с разбега (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Развитие гибкости	1		занятие
39	ОРУ Разучивание акробатической комбинации. Круговая тренировка.	1		занятие
40	ОРУ Выполнение акробатической комбинации. (м) Подвижные игры.	1		зачет

41	ОРУ Выполнение акробатической комбинации. (д) Подвижные игры.	1		зачет
42	ОРУ Опорный прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 115 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину, высота 110см (д). Броски набивного мяча.	1		занятие
43	ОРУ Опорный прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 110 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину, высота 110см (д). Подтягивание на перекладине.	1		занятие
44	ОРУ Опорный прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 110 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину, высота 110см (д). Поднимание туловища за 1 мин.	1		занятие
45	ОРУ Опорный прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 110 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину, высота 110см (д). (зачет).	1		зачет
46	ОРУ Махи вперед и назад в упоре на брусках. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Подъем переворотом в упор. Акробатика (д).	1		занятие
47	ОРУ Махи вперед и назад в упоре на брусках. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Подъем переворотом в упор. Соскок махом вперед(м). Акробатика (д). Круговая тренировка.	1		занятиезанятие
48	ОРУ Прохождение полосы препятствий.	1		

### 3 четверть

49	Т/б на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Подборка лыжного инвентаря	1		занятие
50	Повторение техники ранее изученных способов передвижения на лыжах.	1		занятие
51	Повторение техники ранее изученных способов передвижения на лыжах.	1		занятие
52	Повторение ранее изученных способ передвижения. Прохождение дистанции 1км.	1		зачет
53	Попеременный четырехшажный ход. Эстафета с этапом 100м.	1		занятие
54	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.	1		занятие
55	Попеременный четырехшажный ход. Круговая эстафета с этапом 100м.	1		занятие
56	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	1		зачет
57	Одновременный одношажный коньковый ход П/и «Кто проскользит дальше?»	1		занятие
58	Одновременный одношажный коньковый ход Прохождение дистанции 2км.	1		занятие
59	Одновременный одношажный коньковый ход Биатлон.	1		занятие
60	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции 2,5км.	1		занятие
61	Техника одновременного одношажного конькового хода (зачет).	1		зачет
62	Переход с попеременных ходов, на одновременные. Торможение и поворот боковым скольжением на параллельных лыжах. Спуски с небольшого склона в различных стойках. Прохождение дистанции 3км.	1		занятие
63	Переход с попеременных ходов, на одновременные. Торможение и поворот боковым скольжением на параллельных лыжах. Спуски с небольшого склона в различных стойках. Эстафета с этапом 100м.	1		занятие
64	Переход с попеременных ходов, на одновременные.	1		занятие



	Торможение и поворот боковым скольжением на параллельных лыжах. Прохождение дистанции 3км.			
65	Спуски с небольшого склона в различных стойках. Преодоление контруклона. Снежный биатлон.	1		занятие
66	Спуски с небольшого склона в различных стойках. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3км.	1		
67	Бег на лыжах 3км. (м), 2км(д) - зачет	1		зачет
68	Биатлон	1		занятие
69	Прохождение дистанции 3км. Подвижные игры на лыжах.	1		занятие
70	ОРУ Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра	1		занятие
71	ОРУ Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Учебная игра	1		занятие
72	ОРУ Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Взаимодействие двух (трех) игроков через заслон. Учебная игра.	1		занятие
73	ОРУ Взаимодействие двух игроков «тройка». Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		зачет
74	ОРУ Взаимодействие двух игроков «малая восьмерка». Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра.	1		занятие
75	ОРУ Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра.	1		занятие
76	ОРУ Выполнение баскетбольной комбинации. Учебная игра.	1		зачет
77	ОРУ Групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1		занятие
78	ОРУ Групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1		занятие
4 четверть				
79	Т/б при выполнении прыжков в высоту. ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специально-прыжковые упр.	1		занятие
80	ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие гибкости.	1		занятие
81	ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		занятие
82	ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специально-прыжковые упр.	1		занятие
83	ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Развитие гибкости.	1		зачет
84	ОРУ Низкий старт и стартовый разгон. Специально-беговые упр. Бег с ускорением 30м.	1		занятие
85	ОРУ Низкий старт и стартовый разгон. Специально-беговые упр. Бег с ускорением 30м. из различных и.п.	1		занятие
86	ОРУ Круговая эстафета.	1		зачет
87	ОРУ Техника финиширования и бега по дистанции в спринте. Бег 60м. с низкого старта. П/и «Лапта»	1		занятие
88	ОРУ Бег 60м. с высокого старта на результат. П/и «Лапта»	1		зачет
89	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фаза разбега). Специально-прыжковые упражнения. Бег 1000м.	1		занятие
90	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фаза отталкивания). Бег 1500м.	1		занятие
91	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы полёта и приземления). Челночный бег 3 по10м.	1		занятие
92	ОРУ Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 2000м.	1		зачет
93	ОРУ Техника метания малого мяча на дальность с 5	1		занятие

	бросковых шагов. Бег 4 мин..			
94	ОРУ Техника метания малого мяча на дальность с 5 бросковых шагов. П/и «Лапта»	1		занятие
95	ОРУ Техника метания малого мяча на дальность с 5 бросковых шагов. Бег 2500м.	1		занятие
96	ОРУ Правила соревнований по метанию. Метание малого мяча на дальность (зачёт)	1		зачет
97	ОРУ Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 3000м. П/и «Лапта»	1		занятие
98	ОРУ.Бег 2000м.-(м), 1000м-(д) на результатП/и «Гонка за лидером».	1		зачет
99	ОРУ. Спортивные игры.	1		Занятие
Всего		99		