

Рассветовская средняя общеобразовательная школа
филиал Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения Слобода-Бешкильская средняя общеобразовательная
школа Исетского района Тюменской области

Эксперт
_____ Д.С. Гарманова
«22» августа 2023г

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса основного общего образования
на 2023-2024 уч.год

Составитель: Берегова Г.А.
Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Физическая культура» отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Физическая культура 9 класс

Планируемые результаты освоения учебного курса

Общие положения

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее — планируемые результаты) представляют собой систему **ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы**. Они обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее — системой оценки), выступая содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, с одной стороны, и системы оценки — с другой.

Структура планируемых результатов

Планируемые результаты опираются на **ведущие целевые установки**, отражающие основной, сущностный вклад каждой изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяется **следующие группы**:

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование **исключительно неперсонифицированной** информации.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому

человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

12) воспитание у обучающихся ценностного отношения к семье, труду, Отечеству, природе, миру, знаниям, культуре, здоровью, человеку.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;

владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

Физическая культура

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать: Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний

по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять 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;

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

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Календарно-тематическое планирование

9 класс

I четверть					
Легкая атлетика (6часов)					
1	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		
2	2	Физическая культура как область знаний ВП История и современное развитие физической культуры Прыжки в длину с 11–13 беговых шагов.	1		
3	3	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Сдача учебных нормативов. Корректирующая гимнастика	1		
4	4	Олимпийские игры древности. ВП Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Учить метанию гранаты с 5-6 шагов	1		
5	5	ВП Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры Специальные беговые упражнения. Кросс 1000 м. Учет	1		
6	6	ВП Физическая культура в современном обществе. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м. Учёт.	1		
Спортивные игры(Баскетбол) 15часов					
7	7	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		
8	8	Организация и проведение пеших туристических походов. Ведение мяча, передачи. Корректирующая гимнастика	1		
9	9	Физическое развитие человека. Ведение мяча. Бросок после ведения двух шагов. Корректирующая гимнастика	1		

10	10	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Специальные упражнения баскетболистов Ведение мяча. Бросок с места. Бросок после ведения двух шагов	1			
11	11	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Передача мяча в движении. Челночный бег. Бросок с места	1			
12	12	Техника движений и ее основные показатели. Челночный бег. Бросок после ведения двух шагов. Учебная игра. Корректирующая гимнастика	1			
13	13	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Ведение мяча. Броски из точек. Учебная игра.	1			
14	14	Физическая культура человека ВПЗдоровье и здоровый образ жизни. Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Развитие прыгучести.	1			
15	15	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Корректирующая гимнастика	1			
16	16	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Челночный бег. Учет. Бросок с места.	1			
17	17	ВП Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Бросок после ведения двух шагов. Учет.	1			
18	18	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Ведение. Бросок с места. Учебная игра. Корректирующая гимнастика	1			
19	19	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Штрафной бросок. Учет.	1			
20	20	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	1			
21	21	Организация досуга средствами физической культуры. Специальные упражнения	1			

		баскетболистов. Учебно-тренировочная игра. Корректирующая гимнастика				
		Гимнастика (10часов)				
22	22	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
23	23	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. ОРУ на месте. Акробатика: кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок. Корректирующая гимнастика	1			
24	24	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок				
25	25	Спортивно-оздоровительная деятельность Прыжок через козла способом «ноги врозь» Развитие силовых способностей	1			
26	26	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. ОРУ на гибкость.	1			
27	27	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Высота козла 110 см. Корректирующая гимнастика Акробатические упражнения и комбинации.	1			
28	28	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1			
29	29	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) ОРУ на гибкость. Круговая тренировка 10 станций. Силовые упражнения. Корректирующая гимнастика	1			
30	30	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Упражнения на канате.	1			

31	31	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Силовые упражнения на канате.	1			
Лыжная подготовка (9часов)						
32	32	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Температурный режим. Требования к одежде. Профилактика обморожения. Подбор лыжного инвентаря	1			
33	33	Попеременные хода: двухшажный попеременный ход. Корригирующая гимнастика	1			
34	34	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) ОФП. Силовые упражнения. Одновременные хода. Корригирующая гимнастика	1			
35	35	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Бесшажный одновременный ход. Одношажный одновременный Корригирующая гимнастика	1			
36	36	Оценка эффективности занятий физической культурой Переход с попеременного хода на одновременный. Классика. Дистанция 2500м. Корригирующая гимнастика	1			
37	37	Спец. упражнения лыжника. ОФП Бесшажный одновременный ход.	1			
38	38	Лыжные эстафеты. Классика 3000 м. Корригирующая гимнастика	1			
39	39	ОФП Имитационная работа. Классика. Дистанция 3500 м. Корригирующая гимнастика	1			
40	40	Контрольный норматив. Дистанция 3000 м. (Ю). Дистанция 2000 м. (Д). Учет. Корригирующая гимнастика	1			
Спортивные игры(Волейбол) 16часов						
41	41	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основные правила. История возникновения игры. Стойка и передвижения	1			

		игрока. Комбинации из разученных перемещений.				
42	42	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Прием мяча сверху, снизу. ОФП.	1			
43	43	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Корректирующая гимнастика	1			
44	44	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учебная игра.	2			
45	45					
46	46	ВП Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учебная игра.	2			
47	47					
48	48	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учебная игра. Корректирующая гимнастика	2			
49	49					
50	50	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учет	1			
51	51	Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху.	1			
52	52	Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Корректирующая гимнастика	2			
53	53					
54	54	Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование.	1			
55	55	Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1			
56	56	Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. Корректирующая	1			

		гимнастика				
		Легкая атлетика (12часов)				
57	57	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
58	58	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	1			
59	59	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Низкий старт. Спринт 30м; 60 м. Метание гранаты на дальность. Корректирующая гимнастика	1			
60	60	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	1			
61	61	Специальные упражнения легкоатлета. Спринт. Учет.	1			
62	62	Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину с разбега. Корректирующая гимнастика	1			
63	63	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). ОФП. Кросс 1000 м. Учет.	1			
64	64	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зона передачи.	1			
65	65	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зона передачи. Корректирующая гимнастика	1			
66	66	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Кросс 2000 м.	1			
67	67	Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность. Учет. ОФП.	1			
68	68	Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Корректирующая гимнастика	1			

