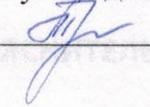


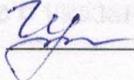
Муниципальное общеобразовательное учреждение – Средняя общеобразовательная школа
поселка Рассуха Унечского района Брянской области

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«Рассмотрено»
на заседании МО школы
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Руководитель МО школы
 /Кулешова Т.А.

«Согласовано»
с зам директора по УВР

 /Гунич Т.Н.

«Утверждено»
Приказ №65 от 31.08.2020г.

Директор МОУ-СОШ пос.Рассуха
 /Рылькова М.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

9 класс (ФГОС)

Составитель программы : учитель физической культуры Горелова А.С.

2020-2021 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями и дополнениями.
- Примерной образовательной программы по физической культуре. Основная школа. – М.: просвещение, 2016.
- Авторской программы по физической культуре для 5-9 классов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской. М. «Вентана-Граф», 2014
- ООП ООО МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча Брянской области;
- Учебному плану ОУ;
- Федеральному перечню учебников
- Положению о рабочей программе по ФГОС МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча Брянской области;

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 8 – 9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – 3-е изд., стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 128 с.: ил.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и выполняют двойную функцию. Они с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 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;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- 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;
- 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы учебного предмета:

Ученик 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;
- 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.
- 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.

Ученик 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 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;
 - 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.

3. Содержание учебного предмета

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе проведения урока
2.	Организация здорового образа жизни	В процессе проведения урока
3.	Наблюдение и контроль за состоянием организма.	В процессе проведения урока
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика с основами акробатики • Лёгкая атлетика • Лыжные гонки • Спортивные игры • Физическая подготовка с прикладной направленностью 	15 22 11 16 4
6.	Общее количество часов	68

Для увеличения двигательной активности на уроках физической культуры в рабочую программу внесены следующие изменения. Теоретический материал по предмету «Физическая культура» дается в процессе проведения урока. Освободившиеся часы, отведенные на разделы:

1. Знания о физической культуре (1ч.)
2. Организация здорового образа жизни (3ч)
3. Наблюдение и контроль за состоянием организма. (3ч)
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)

перенесены на раздел:

1. Спортивно-оздоровительная деятельность:
 - Лёгкая атлетика (7ч)
 - Спортивные игры (3ч)

Название разделов и тем предмета. Основное содержание тем.

Тема	Основное содержание по теме
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
Виды спорта, изучаемые в школе	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе

Тема	Основное содержание по теме
Основные направления физического воспитания в современном обществе	Особенности общего физичес-кого воспитания, физического воспитания с профессиональ-ной направленностью, физичес-кого воспитания со спортивной направленностью
Организация здорового образа жизни (в процессе уроков)	
Закаливание организма: банные процедуры	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур
Массаж	Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа
Доврачебная помощь	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий
Физическая культура и качества личности	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки
Отношения между людьми противоположного пола	Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой
Допинг и честная конкуренция в спорте	Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга
Вредные привычки	Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникно-вения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков
Наблюдение и контроль за состоянием организма (в процессе уроков)	
Оценка функциональных резервов организма	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы
Оценка двигательных качеств	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека
Ведение дневника самонаблюдений	Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений
Выявление и устранение технических ошибок	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	
Упражнения для развития двигательных качеств	Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки

Тема	Основное содержание по теме
	<p>мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание</p>
Оздоровительный бег	Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок
Пешие туристические походы	<p>Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность (68ч)	
Гимнастика с основами акробатики (15 ч)	<p>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания</p>
Лёгкая атлетика (22 ч)	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега</p>
Лыжные гонки (11ч)	<p>Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением</p>
Спортивные игры (16 ч)	<p>Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с</p>

Тема	Основное содержание по теме
	<p>перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения).</p> <p>Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске</p>
<p>Физическая подготовка с прикладной направленностью (4 ч)</p>	<p>Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы</p>

4. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (16ч)			
1		Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Цель занятий спортом в школе.	1
2		Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег по дистанции(70-80м). Упражнения со скакалкой для тренировки быстроты. Функциональные резервы организма и функциональные пробы.	1
3		Низкий старт. Бег по дистанции(70-80м). Упражнения с мячом для тренировки быстроты. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью пробы Штанге.	1
4		Тестирование бега на 60м. Оценка уровня развития быстроты. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью пробы Руфье.	1
5		Кроссовый бег до 1000м. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью шестиминутной функциональной пробы.	1
6		Кроссовый бег до 1000м. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Организация занятий оздорови-тельным бегом. Режим тренировок.	1
7		Кроссовый бег до 1500м. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости	1
8		Кроссовый бег до 1500м. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости.	1
9		Тестирование бега 1000м. Оценка уровня развития выносливости. Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга	1
10		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Отталкивание.	1
11		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Разбег.	1
12		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Приземление.	1
13		Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
14		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории.	1
15		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур.	1

16		Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
Физическая подготовка с прикладной направленностью (2ч.)			
17		Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.	1
18		Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью	1
Гимнастика с элементами акробатики (15ч.)			
19		Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Упоры на параллельных брусьях. Комплекс вольных упражнений для тренировки мышечной силы. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений.	1
20		Наскоки в упор и соскоки на параллельных брусьях. Комплекс вольных упражнений для тренировки мышечной силы. Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.	1
21		Наскоки в упор и соскоки на параллельных брусьях. Комплекс вольных упражнений для тренировки мышечной силы.	1
22		Передвижения на руках на параллельных брусьях. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.	1
23		Тестирование техники насока в упор и соскока на параллельных брусьях. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы.	1
24		Размахивание в упоре на предплечьях на параллельных брусьях. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Влияние алкоголя на жизнь человека.	1
25		Переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь на параллельных брусьях. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков.	1
26		Переход из седа ноги врозь в упор на прямых руках на параллельных брусьях. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы.	1
27		Тестирование техники перехода из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь на параллельных брусьях. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы.	1
28		Тестирование техники перехода из седа ноги врозь в упор на прямых руках на параллельных брусьях.	1
29		Кувырки вперед и назад на акробатике. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости.	1
30		Из седа ноги врозь кувырок вперед ноги врозь на акробатике. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости.	1
31		Тестирование техники из седа ноги врозь кувырок вперед ноги врозь на акробатике. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости.	1

32		Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание.	1
33		Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание.	1
Лыжная подготовка (11ч.)			
34		Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Правила подбора спортивного инвентаря. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений.	1
35		Передвижение по пересеченной местности различными ходами до 2км.	1
36		Передвижение по пересеченной местности различными ходами до 2км. Переходы с хода на ход.	1
37		Тестирование передвижения по пересеченной местности различными ходами 1000м.	1
38		Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения).	1
39		Преодоление препятствий. Переходы с хода на ход.	1
40		Тестирование передвижения по пересеченной местности различными ходами 1500м.	1
41		Повороты на параллельных лыжах, поворот упором.	1
42		Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением.	1
43		Тестирование передвижения по пересеченной местности различными ходами 2000м.	1
44		Передвижение по пересеченной местности различными ходами до 2км.	1
Спортивные игры. Волейбол. (9ч.)			
45		Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки.	1
46		Способы приема мяча двумя руками снизу. Приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.	1
47		Способы передачи мяча двумя руками сверху. Передача мяча назад.	1
48		Нижняя прямая и верхняя прямая подачи.	1
49		Нападающий удар.	1
50		Блокирование мяча.	1
51		Тестирование техники приема мяча двумя руками снизу.	1
52		Тестирование техники передачи мяча двумя руками сверху.	1

53		Тестирование техники нижней прямой подачи.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (7ч.)			
54		Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры.	1
55		Ведение мяча левой и правой рукой. Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки.	1
56		Ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу.	1
57		Бросок мяча с места (одной и двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча, одной рукой от головы).	1
58		Бросок мяча в движении (одной рукой от плеча, одной рукой от головы в прыжке).	1
59		Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске.	1
60		Тестирование техники ведения мяча одной рукой.	1
Лёгкая атлетика (6 ч.)			
61		Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Кроссовый бег до 1500м. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.	1
62		Кроссовый бег до 2000м. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
63		Метание малого мяча с разбега в цель. Кроссовый бег до 2000м.	1
64		Тестирование бега 2000м.	1
65		Метание малого мяча с разбега на дальность.	
66		Тестирование метания малого мяча с разбега на дальность.	
Физическая подготовка с прикладной направленностью (2ч.)			
67		Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений. Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания	1

		рюкзак. Правила поведения во время пешего туристического похода	
68		Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы. Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.	1