****

Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 9 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

Год разработки - 2019

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая
программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

 «Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые долж­ны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую 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, оканчивающим основную школу.

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

 Личностные результаты воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству,

-чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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;

- 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 личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они
включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для
удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа­ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;
* способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать опти­мальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оз­доровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учеб­ной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных дви­гательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной направ­ленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способнос­ти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Знания о физической культуре.

 **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способнос­тей учащихся, проявляющихся в активном применении зна­ний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках обра­зовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обес­печивающего долгую сохранность творческой актив­ности;
* понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные воз­можности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результа­ты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекатель­ностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адек­ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, использование этих показате­лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здо­рового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культу­рой, доброжелательное и уважительное отношение к за­нимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физичес­ких упражнений и режимы физической нагрузки в за­висимости от индивидуальных особенностей физичес­кого развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластичес­кой направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физичес­кой подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред­ставлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гим­настики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2. Содержание программного материала**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

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

**Физическое совершенствование**

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

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Элементы единоборств, самообороны и страховки

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

 Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол Развитие быстроты и выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема  | Количество часов  |
| 1  | ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Региональный компонент. О ВФСК «ГТО» |  |
| 2  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.  | 1 |
| 3  | **РК** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Достижения спортсменов Тюменской области. Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут. | 1 |
| 4  | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 5  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Сдача норм ГТО.Формирование навыков ЗОЖ Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).  | 1 |
| 6  | Метание малого мяча с места на дальность. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов Метание Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 7  | Метание малого мяча с места на дальность. Эстафеты. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Кросс до 15 минут. Региональный компонент Формирование навыков ЗОЖ  | 1 |
| 8  | Метание малого мяча с места на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шаговБег с препятствиями и на местности.  | 1 |
| 9  | Спринтерский бег. Метание малого мяча с места на дальность.Бег по пересеченной местности. Формирование навыков ЗОЖ  | 1 |
| 10  | Бег по пересеченной местности. Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).  | 1 |
| 11  | Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Формирование навыков ЗОЖ  | 1 |
| 12  | История волейбола Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортиграми  | 1 |
| 13  | **РК** История развития волейбола. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок при самостоятельных занятиях | 1 |
| 14  | Правила проведения соревнований.Стойки и перемещения волейболиста Передачи мяча в движении.  | 1 |
| 15  |  Передача мяча сверху двумя руками . Прием мяча снизу. | 1 |
| 16  | Передачи мяча в парах в движении. | 1 |
| 17  | Нападающий удар. Совершенствование передачи мяча сверху. Основные приемы игры. Судейство.  | 1 |
| 18  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 19  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 20  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Правила судейства в волейболе. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 21  | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 1 |
| 22  |  Учебно-тренировочная игра в волейбол. . Формирование навыков ЗОЖ | 1 |
| 23  | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 |
| 24  | **Гимнастика.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики.  История возникновения и развития гимнастики. | 1 |
| 25  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 26  | Висы и упоры. Перестроения в движении | 1 |
| 27  |  Висы и упоры. Развитие силовых способностей | 1 |
| 28  | Висы и упоры. Развитие силовых способностей | 1 |
| 29  | Висы и упоры. Развитие силовых способностей | 1 |
| 30  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций | 1 |
| 31  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций | 1 |
| 32  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций | 1 |
| 33  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций | 1 |
| 34  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций | 1 |
| 35  | Акробатические упражнения. Составление акробатических комбинаций. Упражнения на равновесие. | 1 |
| 36 | Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 37 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 38 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 39 | Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 40 | Упражнения на равновесие. Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 41 | Значение гимнастики для развития координационных способностей. | 1 |
| 42 | Совершенствование двигательных способностей. Полоса препятствия. | 11 |
| 43 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |
| 44 | Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 45 | Составление акробатических упражнений. Элементы аэробики. | 1 |
| 46 | Элементы единоборств и самостраховки | 1 |
| 47 | Элементы единоборств и самостраховкиВыполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 48 | Элементы единоборств и самостраховкиВыполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 49 | **Лыжная подготовка.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.**РК.** Выдающиеся лыжники нашей страны и области. | 1 |
| 50 | Повторение лыжных ходов. | 1 |
| 51  | Попеременный двухшажный ход.  | 1 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 54 | Техника одновременных ходов. .Спуски и подъемы. | 1 |
| 55 | Техника одновременных ходов. .Спуски и подъемы. | 1 |
| 56 | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Комплексы упражнений утренней зарядки с лыжными палками | 1 |
| 57 | Техника одновременных ходов .Спуски и подъемы. | 1 |
| 58 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Коньковый ход. | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Коньковый ход. | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Коньковый ход. | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Коньковый ход. | 1 |
| 62 | .Спуски и подъемы. Распределение сил на дистанции. «Второе дыхание» | 1 |
| 63 | Подъем «лесенкой». Полоса препятствий. | 1 |
| 64 | Торможение «плугом». Полоса препятствий. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Повторение лыжных ходов. | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Повторение лыжных ходов. | 1 |
| 67 | Прохождение дистанции 3 и 5 км. Повторение лыжных ходов. | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции 3 и 5 км.(на результат) | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции 3 и 5 км.. Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 70 | **Баскетбол.** Техника безопасности на занятиях баскетболом | 1 |
| 71 | Ведение мяча с изменением направления и высоты | 1 |
| 72 | Ведение мяча с изменением направления и высоты | 1 |
| 73 | Ведение мяча с изменением направления и высоты | 1 |
|  74 | Передачи мяча в движении, со сменой мест. | 1 |
| 75 | Передачи мяча в движении, со сменой мест. | 1 |
| 76 | Штрафной бросок. Бросок мяча по кольцу. | 1 |
| 77 | Техника вырывания и выбывания мяча. | 1 |
| 78 | Тактика игры баскетбол. | 1 |
| 79 | Тактика игры в баскетбол. | 1 |
| 80 | Правила проведения соревнований. Жесты судьи. | 1 |
| 81 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 82 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 83 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 84 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 85 | **Мини –футбол**. Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини- футболом | 1 |
| 86 | История развития игры. Ведение мяча. Удары по мячу. | 1 |
| 87 | . Ведение мяча. Удары по мячу. | 1 |
| 88 | . Ведение мяча. Удары по мячу, удары по воротам. | 1 |
| 89 | Двусторонняя игра в мини-футбол. Правила соревнований. | 1 |
| 90 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.**РК** Знаменитые легкоатлеты нашей страныРазвитие легкой атлетики в нашей области и районе. | 1 |
| 91 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |
| 92 | Эстафетный бег 4 х100 метров. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» | 1 |
| 93 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на 100 метров | 1 |
| 94 | Эстафетный бег 4 х100 метров. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием | 1 |
| 95 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Бег 1500 и 2000 метров | 1 |
| 96 | Бег 1500 и 2000 метров Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду | 1 |
| 97 | Бег 1500 и 2000 метров Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду | 1 |
| 98 | Бег 1500 и 2000 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду | 1 |
| 99 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. | 1 |