

Частное общеобразовательное учреждение
дошкольного и полного среднего образования
«Школа индивидуального обучения «Шанс»
(ЧОУ ДиПСО «Шанс»)

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета
Протокол № 6 от 31.05.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Н.И. Туренков
Приказ № 45/24-О от 03.06.2024



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса**

Срок реализации рабочей программы:
2024-2025 учебный год

Всего часов на учебный год: 68
Из них: аудиторная нагрузка: 17
часы самостоятельной работы: 51
Количество часов в неделю: 2
Из них: аудиторная нагрузка: 0,5
часы самостоятельной работы :1,5

Учебник: В.И. Лях. «Физическая культура 8-9 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений, М.: АО «Издательство «Просвещение».

Составитель:
Учитель: Н. В. Бондаренко

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования).
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 № 254.
- ООП общеобразовательного учреждения.
- Учебного плана школы.

Рабочая программа обновлена в соответствии с федеральной рабочей программой по физической культуре части предметных результатов

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

В результате изучения физической культуры учащийся должен знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в

качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного

отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Личностные результаты обучения:

- 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;
- 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;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно

Метапредметными результатами

Регулятивные УУД:

- 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;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указания логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объектов;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом).

Учащийся 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.

Учащийся 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;
- 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».

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет обязательной части учебного плана. В обязательной части учебного плана для общеобразовательных организаций, реализующих образовательную программу основного общего образования, предусмотрено 102 часа по пятидневной учебной неделе. В школе обучение организовано в заочной форме, поэтому учебная нагрузка распределена следующим образом: 34 часа аудиторной нагрузки и 68 часов самостоятельной работы. Тема самостоятельной работы обучающегося определена учителем в данной рабочей программе. Задание для самостоятельной работы выдает учитель и контролирует его выполнение.

Программа составлена с учетом возможной корректировки на Государственные праздники.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре. Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. **Гимнастика с основами акробатики.** Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди

толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах различными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Виды контроля при заочной форме обучения:

- собеседование;
- реферат;
- тестирование;
- творческий проект
- тематические сообщения.

Учебно-методический комплект

1. В.И. Лях. «Физическая культура 8-9 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений, М.: АО «Издательство «Просвещение».

2. Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение.

Тематическое планирование учебного предмета

| № п/п | Название темы | Общая учебная нагрузка | Аудиторная нагрузка | Часы самостоятельной работы |
|-------|---|------------------------|---------------------|-----------------------------|
| | Легкая атлетика | 12 | 2 | 10 |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике | 1 | 1 | |
| 2 | Развитие ловкости, координационных способностей. Метание мяча в цель с расстояния 16-18 метров, метание мяча на дальность с 3-6 шагов | 1 | 1 | |
| 3 | Развитие ловкости, координационных способностей. Метание мяча в цель с расстояния 16-18 метров, метание мяча на дальность с 3-6 шагов | 1 | | 1 |
| 4 | Развитие ловкости, координационных способностей. Метание мяча в цель с расстояния 16-18 метров, метание мяча на дальность с 3-6 шагов | 1 | | 1 |
| 5 | Развитие силовых и координационных способностей. Метание мяча на дальность. | 1 | | 1 |
| 6 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Скоростной бег на расстояние до 80 метров. | 1 | | 1 |
| 7 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Скоростной бег на расстояние до 80 метров. | 1 | | 1 |
| 8 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Скоростной бег на расстояние до 70 метров. | 1 | | 1 |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 30 метров. | 1 | | 1 |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 60 метров. | 1 | | 1 |
| 11 | Развитие выносливости. Бег 1000 метров. | 1 | | 1 |
| 12 | Развитие выносливости. Бег 2000 метров. | 1 | | 1 |
| | Баскетбол | 12 | 2 | 10 |
| 13 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи в движении. | 1 | 1 | |
| 14 | Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении | 1 | 1 | |
| 15 | Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении | 1 | | 1 |
| 16 | Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении | 1 | | 1 |
| 17 | Развитие скоростных способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски мяча по кольцу с места | 1 | | 1 |
| 18 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски в движении | 1 | | 1 |
| 19 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски в движении | 1 | | 1 |
| 20 | Развитие силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов | 1 | | 1 |
| 21 | Развитие силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов | 1 | | 1 |
| 22 | Развитие гибкости. Комбинации из освоенных элементов. | 1 | | 1 |
| 23 | Развитие гибкости. Передачи и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | 1 | | 1 |

| | | | | |
|----|--|-----------|----------|-----------|
| 24 | Развитие гибкости. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | 1 | | 1 |
| | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 25 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещение в стойке | 1 | 1 | |
| 26 | Развитие скоростных способностей. Передвижение в стойке волейболиста. Передача сверху двумя руками на месте | 1 | | 1 |
| 27 | Развитие силовых способностей. Передачи мяча сверху двумя руками на месте | 1 | | 1 |
| 28 | Развитие координации, ловкости. Передачи мяча над собой. Эстафеты | 1 | | 1 |
| 29 | Развитие выносливости. Круговая тренировка. Передачи мяча над собой и в парах | 1 | 1 | |
| 30 | Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с гимнастическими скакалками. Передачи мяча в парах через сетку | 1 | | 1 |
| 31 | Развитие ловкости и быстроты. ОРУ в парах. Верхняя передача в парах, тройках | 1 | | 1 |
| 32 | Развитие координации движения. Передачи мяча в парах на месте и в движении | 1 | | 1 |
| 33 | Развитие силовых способностей. ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча через сетку | 1 | | 1 |
| 34 | Развитие выносливости. Эстафета с элементами волейбола. Верхняя передача мяча через сетку | 1 | | 1 |
| 35 | Развитие силовых способностей. Изучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки | 1 | | 1 |
| 36 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений. ОРУ с набивными мячами. Нижняя прямая подача с расстояния 6 метров от сетки | 1 | | 1 |
| | Гимнастика | 10 | 2 | 8 |
| 37 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. | 1 | 1 | |
| 38 | Развитие координационных способностей. Акробатика. Мальчики-упражнения на перекладине. Девочки-опорный прыжок | 1 | | 1 |
| 39 | Развитие координационных способностей. Акробатика. Мальчики-упражнения на перекладине. Девочки-опорный прыжок | 1 | | 1 |
| 40 | Развитие гибкости. Акробатика. Подтягивание в висе | 1 | | 1 |
| 41 | Развитие силовых способностей. Мальчики-упражнения на перекладине, лазание по канату. Девочки-опорный прыжок, акробатика | 1 | | 1 |
| 42 | Развитие силовых способностей. Мальчики-упражнения на перекладине, лазание по канату. Девочки-опорный прыжок | 1 | | 1 |
| 43 | Развитие координационных способностей. Мальчики-упражнения на перекладине, лазание по канату. Девочки-опорный прыжок | 1 | | 1 |
| 44 | Развитие силовых способностей. Мальчики-опорный прыжок. Девочки-акробатика, лазание по канату | 1 | 1 | |
| 45 | Развитие координационных способностей. Мальчики-опорный прыжок. Девочки-акробатика, лазание по канату | 1 | | 1 |
| 46 | Развитие гибкости. Мальчики-опорный прыжок. Девочки-акробатика, лазание по канату | 1 | | 1 |
| | Баскетбол | 14 | 2 | 12 |
| 47 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи в | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----|---|-----------|----------|-----------|
| | движении | | | |
| 48 | Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении | 1 | | 1 |
| 49 | Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении | 1 | | 1 |
| 50 | Развитие скоростных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении | 1 | 1 | |
| 51 | Развитие скоростных способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски мяча по кольцу с места | 1 | | 1 |
| 52 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски в движении | 1 | | 1 |
| 53 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски в движении | 1 | | 1 |
| 54 | Развитие силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов | 1 | | 1 |
| 55 | Развитие силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов | 1 | | 1 |
| 56 | Развитие гибкости. Комбинации из освоенных элементов | 1 | | 1 |
| 57 | Развитие гибкости. Передачи и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | 1 | | 1 |
| 58 | Развитие гибкости. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | 1 | | 1 |
| 59 | Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра | 1 | | 1 |
| 60 | Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра | 1 | | 1 |
| | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 61 | Техника безопасности на занятиях по волейболу | 1 | 1 | |
| 62 | Стойка игрока, перемещение в стойке | 1 | | 1 |
| 63 | ОРУ в движении. Передачи в парах | 1 | | 1 |
| 64 | Развитие координации движения. Передачи мяча у сетки | 1 | | 1 |
| 65 | Развитие прыгучести. Передачи мяча в прыжке через сетку | 1 | | 1 |
| 66 | Упражнения в парах. Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 | | 1 |
| 67 | Игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 | | 1 |
| 68 | Круговая тренировка. Прием мяча, отраженного от сетки | 1 | | 1 |
| 69 | Комбинированные упражнения из ранее изученных технических приемов | 1 | | 1 |
| 70 | ОРУ с гимнастическими скакалками. Прямой нападающий удар | 1 | 1 | |
| 71 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар при встречных передачах | 1 | | 1 |
| 72 | Совершенствование ранее изученных технических приемов в учебной игре | 1 | | 1 |
| | Прыжки в высоту | 5 | 1 | 4 |

| | | | | |
|-----|--|------------|-----------|-----------|
| 73 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту | 1 | 1 | |
| 74 | Развитие координационных качеств. Прыжки в высоту | 1 | | 1 |
| 75 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, прыгучести. Прыжки в высоту | 1 | | 1 |
| 76 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, прыгучести. Прыжки в высоту | 1 | | 1 |
| 77 | Специальные упражнения прыгуна. Прием учебных нормативов | 1 | | 1 |
| | Кроссовая подготовка | 15 | 2 | 13 |
| 78 | Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке | 1 | 1 | |
| 79 | Развитие выносливости. Бег 5 минут. Подвижные игры, эстафеты | 1 | | 1 |
| 80 | Развитие выносливости. Бег 5 минут. Подвижные игры, эстафеты | 1 | 1 | |
| 81 | Бег 5 минут 30 секунд. Работа по станциям | 1 | | 1 |
| 82 | Бег 6 минут. Развитие выносливости. Круговая тренировка | 1 | | 1 |
| 83 | Бег 7 минут. Эстафеты. Игра в волейбол | 1 | | 1 |
| 84 | Бег 7 минут 30 секунд. Упражнения с гимнастическими скакалками | 1 | | 1 |
| 85 | Бег 8 минут. Работа по станциям. Игра в баскетбол | 1 | | 1 |
| 86 | Бег 8 минут. Прохождение полосы препятствий | 1 | | 1 |
| 87 | Бег 8 минут 30 секунд. Упражнения с набивными мячами | 1 | | 1 |
| 88 | Бег 9 минут. Подвижные игры по выбору учащихся | 1 | | 1 |
| 89 | Бег 9 минут. Круговая тренировка | 1 | | 1 |
| 90 | Бег 9 минут 30 секунд. Игра в волейбол | 1 | | 1 |
| 91 | Развитие выносливости. Прохождение полосы препятствий | 1 | | 1 |
| 92 | Развитие выносливости. Бег 2000 метров | 1 | | 1 |
| | Легкая атлетика | 10 | 2 | 8 |
| 93 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике | 1 | 1 | |
| 94 | Развитие координационных способностей. Метание мяча | 1 | | 1 |
| 95 | Развитие координационных способностей. Метание мяча | 1 | | 1 |
| 96 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями | 1 | | 1 |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину | 1 | | 1 |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину | 1 | | 1 |
| 99 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров | 1 | | 1 |
| 100 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров | 1 | | 1 |
| 101 | Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий | 1 | | 1 |
| 102 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 | 1 | |
| | Всего | 102 | 17 | 85 |