

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Руководитель ШМО Труфанов В.П.
Протокол № 1
от « 29 » августа 2023 г.

Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Жеганова Т.Ю. /
« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Вешкаймского лицея
имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ



Орлова А.Ю.
29.08.2023 № 273

Рабочая программа

Наименование учебного предмета (курса) физическая культура

Класс 9 А.Б, В

Уровень общего образования основная школа

Учитель Канабеев Дмитрий Венедиктович

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 99 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897;
 2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 29.08.2023 № 272;
 3. Рабочей программы. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования: Просвещение, 2016. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)
- Учебник : Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. Организации / В.И.Лях.- 10-е изд. – М.: Просвещение, 2021.-271с.

Рабочую программу составил (а)

Канабеев Д.В.
подпись

/ Канабеев Д.В. /
расшифровка подписи

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися,

сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными

требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационн ые	Челночный бег 3X10м	8.6	8.4-8.0	7.7	9.4	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	1100	1250-1350	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	3	7-8	10	5	12-13	16

4 степень комплекса ГТО (13-15 лет)

№	Вид испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
1	Бег 60 м (сек)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег 2000 м (мин)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
3	Отжимание (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4	Прыжок в длину с разбега(см)	340	355	415	275	290	340
5	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	35	39	49	31	34	43
6	Метание мяча 150г. (м)	30	34	40	19	21	27
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30

Содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы двигательной

деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит знания и основные виды заданий по видам спорта, которые ориентированы на совершенствование физических способностей, развитие двигательных качеств, овладение организаторскими способностями, активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на самостоятельные занятия физическими упражнениями, физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя занятия массовыми видами спорта: коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд, атлетическая гимнастика.

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение

упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Легкая атлетика (37 часов).

Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Баскетбол (12 часов).

Освоение основных стоек в сочетании с передвижением. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передача мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в

прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры – «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник». Игры – задания. Двухсторонняя игра.
Гимнастика (21 часа).

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Лыжная подготовка (16 часов).

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором». Повороты на месте и в движении.

Волейбол (13 часов).

Передача двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Передача сверху за головой в опорном положении

Распределение часов по разделам

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
		По рабочей программе
1	Лёгкая атлетика	37
2	Спортивные игры: Баскетбол	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры; Волейбол	13
6	Итого	99

№ п/ п	Тема	Количе ство часо в	Дата		
			По плану 9А	По плану 9Б	По плану 9В
Легкая атлетика (12 ч.)					
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетике. Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Развитие быстроты.	1	4.09.23	4.09.23	5.09.23
2	Бег 30м.с высокого старта(тест) на оценку. Низкий старт и стартовый разгон (совер-е техники). Линейная эстафета.	1	5.09.23	5.09.23	6.09.23
3	Бег 60 м на результат (тест ГТО). Бег в равномерном темпе 10-12 мин.	1	7.09.23	6.09.23	7.09.23
4	Бег на короткие дистанции:100м. (тест) на оценку. Разучивание техники метания мал. мяча с 4-5 шагов разбега.	1	11.09.23	11.09.23	12.09.23
5	Развитие общей выносливости в 6-мин.беге(тест)на оценку. Закрепление техн. метания малого мяча на дальность.	1	12.09.23	12.09.23	13.09.23
6	Совершенствование техники метания мал. мяча на дальность. Подтягивание в висе(тест). Медленный равномерный бег.	1	14.09.23	13.09.23	14.09.23
7	Метание малого мяча (тест ГТО) на оценку. Медленный равномерный бег. Игры: "Футбол", "Пионербол".	1	18.09.23	18.09.23	19.09.23
8	Челночный бег 3x10м.(тест).Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	19.09.23	19.09.23	20.09.23
9	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Упражнение на гибкость(тест). Медленный равномерный бег.	1	21.09.23	20.09.23	21.09.23
10	Совер-е техники прыжка в длину с разбега. Медленный равномерный бег. Прыжки в длину с места (тест)	1	25.09.23	25.09.23	26.09.23
11	Прыжок в длину с разбега (тест ГТО) на оценку.	1	26.09.23	26.09.23	27.09.23
12	Бег на длинные дистанции: 2000м. (тест ГТО) на оценку.	1	28.09.23	27.09.23	28.09.23
Спортивные игры. Баскетбол (12 ч.)					
13	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Остановки, повороты (повтор техн.) Передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча; бросок с места (повторение техники).	1	2.10.23	2.10.23	3.10.23
14	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	1	3.10.23	3.10.23	4.10.23

	различными способами; ведение мяча; Броска мяча с места. Игра: "10 передач".				
15	Правила игры Б/Б (нарушения и наказания).Совер-е техники ведения мяча и передачи мяча в тройках в движении по "восьмёрке".	1	5.10.23	4.10.23	5.10.23
16	Передача мяча в тройках в движении по "восьмёрке" на оценку. Игра баскетбол.	1	16.10.23	16.10.23	17.10.23
17	Бросок мяча в кольцо с места на оценку. Ознакомление с тактикой быстрого прорыва. Игра баскетбол.	1	17.10.23	17.10.23	18.10.23
18	Разучивание техники броска мяча в движении. Совершенствовать тактику быстрого прорыва в упражнении. Игра баскетбол.	1	19.10.23	18.10.23	19.10.23
19	Бросок мяча в прыжке с места(разучивание). Закрепление техники броска мяча в движении. Игра Б/Б по заданию.	1	23.10.23	23.10.23	24.10.23
20	Закрепление техники броска мяча в прыжке с места. Совершенствование техн. броска мяча в движении. Учебная игра Б/Б по заданию.	1	24.10.23	24.10.23	25.10.23
21	Бросок мяча в движении на оценку. Совер-е техники броска мяча в прыжке с места. Учебная игра баскетбол.	1	26.10.23	25.10.23	26.10.23
22	Бросок мяча в прыжке с места на оценку(техника). Ознакомить с тактикой личного прессинга. Игра баскетбол.	1	30.10.23	30.10.23	31.10.23
23	РДК в круговой тренировке. Личный прессинг. Игра баскетбол.	1	31.10.23	31.10.23	1.11.23
24	РДК в круговой тренировке. Учебная игра Б/Б по заданию на оценку.	1	2.11.23	1.11.23	2.11.23
Гимнастика (21 ч.)					
25	Т/Б на уроках гимнастики. Закрепление техники кувырков вперёд; назад; стоек. Развитие силы. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) (тест ГТО).	1	6.11.23	6.11.23	7.11.23
26	Раз-е техники стойки на голове и руках силой; и кувырок назад в "полушпагат"(д). Переворот в упор из виса(м);и сед "углом" на ниж.жерди (д) разучивание техники.	1	7.11.23	7.11.23	8.11.23
27	Раз-е техники соединение в акробатике. Разучивание техники упор правой и оборот вперёд(м). Закрепление техники отдельных упр-ий на брусьях.	1	9.11.23	8.11.23	9.11.23

28	Закр-е техники соединение в акробатике. Переворот в упор из виса(м). Подъём махом вперёд в сед ноги врозь(м); вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(д) совер-ть технику.	1	13.11.23	13.11.23	14.11.23
29	Совершенствование техн.соединение в акробатике. Совер-е техн.переворота в упор из виса(м); и сед углом на нижней жерди,соскок(д).	1	14.11.23	14.11.23	15.11.23
30	Соединение в акробатике на оценку. Раз-е техники соединение на перекладине(м);и соединение на брусьях(д).	1	16.11.23	15.11.23	16.11.23
31	Стойка на кистях (ознакомление,м.).Закр-е техники соединение на перекладине(м).Раз-е техники соедин-е на брусьях(м.и д.).	1	27.11.23	27.11.23	28.11.23
32	Совер-е техники соединение на перекладине(м). Закр-е техники соединение на брусьях(м. и д.).	1	28.11.23	28.11.23	29.11.23
33	Соединение на перекладине на оценку(м). Совер-е техники соединение на брусьях(м. и д.).	1	30.11.23	29.11.23	30.11.23
34	Совер-е техники соединение на брусьях. Переворот в упор из виса(повтор). Развитие силы.	1	4.12.23	4.12.23	5.12.23
35	Соединение на брусьях на оценку. Развитие силы.	1	5.12.23	5.12.23	6.12.23
36	Подтягивание в висе(м); и поднятие прямых ног до угла 90 градусов(д) на оценку. Эстафета с предметом.	1	7.12.23	6.12.23	7.12.23
37	РДК в круговой тренировке. Переворот в упор из виса(повтор.,м.). Лазанье по канату.	1	11.12.23	11.12.23	12.12.23
38	РДК в круговой тренировке. Лазанье по канату(повтор-е). Игра: "Перетягивание каната".	1	12.12.23	12.12.23	13.12.23
39	Переворот в упор из виса на оценку(м). Ознакомление с техникой соединения на гимнастическом бревне(д).	1	14.12.23	13.12.23	14.12.23
40	Разуч-е техники соединения на гимн.бревне(д). Разуч-е стойки на кистях с помощью(м).	1	18.12.23	18.12.23	19.12.23
41	Разучивание техн. опорного прыжка. Закр-е техники соедин-е на гимнастическом бревне(д); стойки на кистях с помощью(м)."Угол" в упоре на брусьях(м).	1	19.12.23	19.12.23	20.12.23
42	Закрепление техн.опорного прыжка. Совер-е техники соединения на	1	21.12.23	20.12.23	21.12.23

	гимн. бревне(д);стойки на кистях с помощью(м).				
43	Соединение на гимн.бревне на оценку(д). Совер-е техники опорного прыжка. Лазанье по канату без помощи ног(м).	1	25.12.23	25.12.23	26.12.23
44	Опорный прыжок на оценку. Лазанье по канату без помощи ног(м).	1	26.12.23	26.12.23	27.12.23
45	Лазанье по канату на оценку. РДК в полосе препятствий.	1	28.12.23	27.12.23	28.12.23
Лыжная подготовка (16 ч.)					
46	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Игра.	1	8.01.24	8.01.24	9.01.24
47	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1-2км. в медленном темпе.	1	9.01.24	9.01.24	10.01.24
48	Закрепление техники ППДХ. Раз-е техники ОДХ и ОБХ. Прохождение дистанции до 1км.	1	11.01.24	10.01.24	11.01.24
49	Совер-е техники ППДХ. ОДХ и ОБХ (раз-е техники). Прохождение дистанции до 2км.	1	15.01.24	15.01.24	16.01.24
50	Попеременный двухш.ход на оценку. Прохождение дистанции 2км. в медл.темпе.	1	16.01.24	16.01.24	17.01.24
51	Прохождение дистанции 2км. в заданном темпе. Коньковый ход (ООХ).	1	18.01.24	17.01.24	18.01.24
52	ОДХ И ОБХ на оценку. Закрепление техники ОО конькового хода.	1	22.01.24	22.01.24	23.01.24
53	Прохождение дистанции 3км. без учёта времени на оценку. Совершенствование техники коньковых ходов.	1	23.01.24	23.01.24	24.01.24
54	Спуск в основной стойке. Раз-е техники торможение и поворот "плугом".	1	25.01.24	24.01.24	25.01.24
55	Прохождение дистанции 2-3км. с учётом времени на оценку. Закрепление техники спуска, поворота и торможение "плугом".	1	29.01.24	29.01.24	30.01.24
56	Совер-е техники спуска, поворота и торможение "плугом".	1	30.01.24	30.01.24	31.01.24
57	Поворот и торможение "плугом" на оценку.	1	1.02.24	31.01.24	1.02.24
58	Ознакомление с техникой ОД конькового хода. Прох-е дистанции 2км.	1	5.02.24	05.02.24	6.02.24
59	Прохождение дистанции 3км. на время(оценка).	1	6.02.24	6.02.24	7.02.24
60	Закрепление техники ОД конькового хода. Прохождение дистанции до 2км.в заданном темпе. Эстафета.	1	8.02.24	7.02.24	8.02.24
61	Прохождение дистанции до 4км. без учёта времени на оценку.	1	12.02.24	12.02.24	13.02.24
Спортивные игры. Волейбол (13 ч.)					

62	Т/Б на уроках волейбола. Передача мяча сверху и снизу 2руками.	1	13.02.24	13.02.24	14.02.24
63	Закрепление техн.передач мяча сверху и снизу 2 руками и в прыжке. Игра: "Волейбол".	1	15.02.24	14.02.24	15.02.24
64	Совер-е техники передач мяча сверху и снизу 2 руками и в прыжке.	1	26.02.24	26.02.24	27.02.24
65	Передача мяча сверху 2 руками на оценку. Игра: "Волейбол".	1	27.02.24	27.02.24	28.02.24
66	Передача мяча снизу 2 руками на оценку. Разучивание техники верхней прямой подачи Игра: "Волейбол".	1	29.02.24	28.02.24	29.02.24
67	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели (раз-е). Верхняя прямая подача.	1	4.03.24	4.03.24	5.03.24
68	Совер-е техники верхней прямой подачи. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра:" Волейбол".	1	5.03.24	5.03.24	6.03.24
69	Верхняя прямая подача на оценку. Игра : "Волейбол".	1	7.03.24	6.03.24	7.03.24
70	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели на оценку. Прямой нападающий удар (раз-е). Игра: "Волейбол".	1	11.03.24	11.03.24	12.03.24
71	РДК в круговой тренировке. Закр-е техники нападающего удара.	1	12.03.24	12.03.24	13.03.24
72	Совер-е техники нападающего удара. Игра: " Волейбол".	1	14.03.24	13.03.24	14.03.24
73	Нападающий удар на оценку. Игра: "Волейбол".	1	18.03.24	18.03.24	19.03.24
74	Круговая тренировка. Совершенствование техники передач мяча в игровых заданиях. Правила игры в/б. Игра: "Волейбол".	1	19.03.24	19.03.24	20.03.24
Легкая атлетика (25 ч.)					
75	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. РДК.	1	21.03.24	20.03.24	21.03.24
76	Спринтерский бег,20м. на результат. Раз-е техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	25.03.24	25.03.24	26.03.24
77	Закр-е техники прыжка в высоту с разбега. Челночный бег 3x10м.(тест).	1	26.03.24	26.03.24	27.03.24
78	Совер-е техники прыжка в высоту с разбега. Прыжок в длину с места(тест).	1	28.03.24	27.03.24	28.03.24
79	Прыжок в высоту с разбега на оценку(КУ). Игра "баскетбол".	1	1.04.24	1.04.24	2.04.24
80	Низкий старт и стартовый разгон (совер-ть). Гибкость (тест). Игра "баскетбол".	1	2.04.24	2.04.24	3.04.24
81	Низкий старт и стартовый разгон (сов-ть). Подтягивание(тест). Игра "баскетбол".	1	4.04.24	3.04.24	4.04.24

82	Спринтерский бег,30м. на результат(тест).	1	15.04.24	15.04.24	16.04.24
83	Медленный равномерный бег (5мин.). Круговая эстафета.	1	16.04.24	16.04.24	17.04.24
84	Спринтерский бег, 60м.на результат. Игры "футбол", "волейбол".	1	18.04.24	17.04.24	17.04.24
85	Спринтерский бег, 100м. на результат. Встречная эстафета.	1	22.04.24	22.04.24	23.04.24
86	Развитие общей выносливости в 6-мин.беге(тест, КУ). Игры "футбол", "волейбол".	1	23.04.24	23.04.24	24.04.24
87	Раз-е техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега. Медленный равномерный бег.	1	25.04.24	24.04.24	25.04.24
88	Закр-е техники метание мал.мяча на дальность. Равномерный медленный бег (5мин.).	1	29.04.24	29.04.24	30.04.24
89	Совер-е техники метание мал.мяча на дальность. Равномерный медленный бег до 6мин.	1	30.04.24	30.04.24	1.05.24
90	Метание малого мяча 150г. на результат.	1	2.05.24	1.05.24	2.05.24
91	Закр-е техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Игра "футбол", "волейбол".	1	6.05.24	6.05.24	7.05.24
92	Совер-е техники прыжка в длину с разбега. Медленный равномерный бег до 7мин.	1	7.05.24	7.05.24	8.05.24
93	Прыжок в длину с разбега на результат. Встречная эстафета.	1	9.05.24	8.05.24	9.05.24
94	Медленный равномерный бег до 6мин. Линейная эстафета. Игра.	1	13.05.24	13.05.24	14.05.24
95	Бег на длинные дистанции: 2000 м. на результат (КУ).	1	14.05.24	14.05.24	15.05.24
96	РДК в круговой тренировке. Круговая эстафета.	1	16.05.24	15.05.24	16.05.24
97	Резерв				
98	Резерв				
99	Резерв				