

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей физической культуры

Руководитель ШМО Тусуц Глушак В.П./

Протокол № 1

от «27» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Жеганова /Жеганова Т.Ю./

« 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

Феткуллова Г.Н.

Приказ от 30.08.2024 № 297



Рабочая программа

Наименование учебного предмета (курса) Физическая культура

Класс 9 А Б В

Уровень общего образования основная школа, базовый уровень

Срок реализации программы, учебный год 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 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 2010г. №1897
2. Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 30.08.2024г. № 296;
3. Федеральная рабочая программа основного общего образования « Физическая культура »(для 5–9 классов образовательных организаций),

Москва , 2023г

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил (а) _____

Хамдеев

/Хамдеев А.С. /

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 9 классе.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те игровые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 9 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 9 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 9 классе.

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 возрастными половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

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.

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 культуры и спортом.

Власть 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.

Метапредметные результаты освоения «Физическая культура» в 9 классе.

Власть познавательной культуры:

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.

Власть нравственной культуры:

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

Власть трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

Власть эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты и 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.

Власть 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.

Власть физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;

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 освоения «Физическая культура» в 9 классе.

Власть познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения,

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

Власть нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь 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.

Власть 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;

Власть 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, 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,

Власть 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;

Власть физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; самостоятельно проводить занятия

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационн ые	Челночный б ег 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- минутн ый бег	1100	1250-1350	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон пе рёд из положения ся сидя	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	3	7-8	10	5	12-13	16

4ступенькомплексаГТО(13-15лет)

№	Видиспытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
1	Бег60м(сек)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег2000м(мин)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
3	Отжимание(кол-вораз)	20	24	36	8	10	15
4	Прыжоквдлину разбега(см)	340	355	415	275	290	340
5	Подниманиетуловищаза 1мин(кол-вораз)	35	39	49	31	34	43
6	Метаниемяча150г.(м)	30	34	40	19	21	27
7	Бегналыжах на3км (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 физической культуре» (информационный компонент), «Способы двигательно

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 и 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 (гимнастика 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 системах 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 слабопересеченной местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением впереди назад; соскалкой. 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.

прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед собой; 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», «мячловцу», «10 передач», «муравейник». Игры – задания. Двухсторонняя игра.
Гимнастика (24 часа).

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекувырки, 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 – двухшажный и четырехшажный; 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	24
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры; Волейбол	13
6	Итого	99

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/ п	Тема	Количе ство часо в	Дата			
			По плану 9а	По плану 9б	По плану 9в	Фактически
Легкая атлетика (12ч.)						
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетике. Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Развитие быстроты.	1	2,09	2,09	3,09	
2	Бег 30 м. с высокого старта (тест) на оценку. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование техники). Линейная эстафета.	1	5,09	4,09	4,09	
3	Бег 60 м на результат (тест ГТО). Бег в равномерном темпе 10-12 мин.	1	6,09	6,09	6,09	
4	Бег на короткие дистанции: 100 м. (тест) на оценку. Разучивание техники метания мал. мяча с 4-5 шагов разбега.	1	9,09	9,09	10,09	
5	Развитие общей выносливости в 6-мин. беге (тест) на оценку. Закрепление техн. метания малого мяча на дальность.	1	12,09	11,09	11,09	
6	Совершенствование техники метания мал. мяча на дальность. Подтягивание в висе (тест). Медленный равномерный бег.	1	13,09	13,09	13,09	
7	Метание малого мяча (тест ГТО) на оценку. Медленный равномерный бег. Игры: "Футбол", "Пионербол".	1	16,09	16,09	17,09	

8	Челночный бег 3х10м.(тест).Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	19,09	18,09	18,09	
9	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Упражнение на гибкость(тест).Медленный равномерный бег.	1	20,09	20,09	20,09	
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Медленный равномерный бег. Прыжок в длину с места(тест)	1	23,09	23,09	24,09	
11	Прыжок в длину с разбега(тест ГТО)на оценку.	1	27,09	25,09	25,09	
12	Бег на длинные дистанции:2000м.(тест ГТО)на оценку.	1	30,09	27,09	27,09	
Спортивные игры. Баскетбол(12ч.)						
13	Правила техники безопасности на уроках баскетбола .Остановки, повороты(повтор техн.)Передача мяча на месте и в движении; ведение мяча; бросок с места(повторение техники).	1	3,10	30,09	1,10	
14	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении различными способами; ведение мяча; Броска мяча с места.Игра:"10 передач".	1	4,10	2,10	2,10	
15	Правила игры Б/Б(нарушения и наказания).Совершенствование ведения мяча и передачи мяча в тройках в движении по "восьмёрке".	1	14,10	4,10	4,10	
16	Передача мяча в тройках в движении по "восьмёрке"на оценку.Игра	1	17,10	14,10	15,10	
	баскетбол.					
17	Бросок мяча в кольцо с места на оценку.Ознакомление с тактикой быстрого прорыва.Игра баскетбол.	1	18,10	16,10	16,10	

18	Разучивание техники броска мяча в движении. Совершенствовать тактику быстрого прорыва в упражнении. Игра баскетбол.	1	21,10	18,10	17,10	
19	Бросок мяча в прыжке с места (разучивание). Закрепление техники броска мяча в движении. Игра Б/Б по заданию.	1	24,10	21,10	18,10	
20	Закрепление техники броска мяча в прыжке с места. Совершенствование техн. броска мяча в движении. Учебная игра Б/Б по заданию.	1	25,10	23,10	22,10	
21	Бросок мяча в движении на оценку. Совершенствование техники броска мяча в прыжке с места. Учебная игра баскетбол.	1	28,10	25,10	23,10	
22	Бросок мяча в прыжке с места на оценку (техника). Ознакомить с тактикой личного прессинга. Игра баскетбол.	1	31,10	28,10	25,10	
23	РДК в круговой тренировке. Личный прессинг. Игра баскетбол.	1	1,11	30,10	29,10	
24	РДК в круговой тренировке. Учебная игра Б/Б по заданию на оценку.	1				
Гимнастика (24ч.)						
25	Т/Б на уроках гимнастики. Закрепление техники кувырков вперед; назад; стоек. Развитие силы. Поднимать туловище из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) (тест ГТО).	1	7,11	1,11	30,10	
26	Раз- е техники стойки на голове и руках силой; и кувырок назад в "полушпагат" (д). Переворот в упор из виса (м); и сид "углом" на ниж. жерди (д) разучивание техники.	1	8,11	6,11	1,11	

27	Раз-е техники соединение в акробатике. Разучивание техники упор правой и оборот вперёд(м). Закрепление техники отдельных упр-ий на брусках.	1	11,11	8,11	5,11	
28	Закр-е техники соединение в акробатике. Переворот в упор из виса(м). Подъём махом вперёд в седногим врозь(м); вис прогнувшись с нижней	1	14,11	11,11	6,11	
	жерд сопоройного верхнюю(д) совершен-ть технику.					
29	Совершенство вании техн. соединения в акробатике. Совер-е техн. переворота в упор из виса(м); и сед углом с нижней жерди, соскок(д).	1	15,11	13,11	8,11	
30	Соединение в акробатике на оценку. Раз-е техники соединения на перекладине(м); и соединения на брусках(д).	1	25,11	15,11	12,11	
31	Стойка на кистях(ознакомление, м.). Закр-е техники соединения на перекладине(м). Раз-е техники соединения на брусках(м.ид.).	1	28,11	25,11	13,11	
32	Совер-е техники соединения на перекладине(м). Закр-е техники соединения на брусках(м.ид.).	1	29,11	27,11	15,11	
33	Соединение на перекладине на оценку(м). Совер-е техники соединения на брусках(м.ид.).	1	2,12	29,11	26,11	
34	Совер-е техники соединения на брусках. Переворот в упор из виса(повтор). Развитие силы.	1	5,12	2,12	27,11	
35	Соединение на брусках на оценку. Развитие силы.	1	6,12	4,12	29,11	

36	Подтягивание в висе (м); и поднимание прямых ног до угла 90 градусов (д) на оценку. Эстафета с предметом.	1	9,12	6,12	3,12	
37	РДК в круговой тренировке. Переворот в упор в виса (повтор., м.). Лазанье по канату.	1	13,12	9,12	4,12	
38	РДК в круговой тренировке. Лазанье по канату (повтор-е). Игра: "Перетягивание каната".	1	16,12	11,12	6,12	
39	Переворот в упор в виса на оценку (м). Ознакомление с техникой соединения на гимнастическом бревне (д).	1	19,12	13,12	10,12	
40	Разучивание техники соединения на гимнастическом бревне (д). Разучивание стойки на кистях с помощью (м).	1	20,12	16,12	11,12	
41	Разучивание техн. опорного прыжка. Закрепление техники соединения на гимнастическом бревне (д); стойки на кистях с помощью (м). "Угол" в упоре на брусьях (м).	1	23,12	18,12	13,12	

42	Закреплениетехн.опорногопрыжка.Совер- етехникисоединениена гимн.бревне(д);стойкинакистяхспомощью(м).	1	26,12	20,12	17,12	
43	Соединениенагимн.бревненаоценку(д).Совер- етехникиопорного прыжка.Лазаньепоканатубезпомощионог(м).	1	27,12	23,12	18,12	
44	Опорныйпрыжокнаоценку.Лазаньепоканатубезпомо- щиног(м).	1	9,01	25,12	20,12	
45	Лазаньепоканатунаоценку.РДКвполосепрепятствий.	1	10,01	27,12	25,12	
46	Подниманиетуловищаизположениялежанаспине(кол- ичестворазза 1мин.)(тестГТО).РДКвполосепрепятствий.Игра.	1	13,01	10,01	27,12	
47	РДКвкруговойтренировке.Игра.	1	16,01	13,01	10,01	
48	РДКвкруговойтренировке.Игра.ИтогиПчетверти.	1	17,01	15,01	14,01	
Лыжнаяподготовка(16ч.)						
49	Т/Бнаурокахлыжнойподготовки.Игра.	1	20,01	17,01	15,01	
50	Попеременныйдвухшажныйход.Прохождениедистан- ции1-2км.в медленномтемпе.	1	23,01	20,01	17,01	
51	ЗакреплениетехникиППДХ.Раз- етехникиОДХиОБХ.Прохождение дист-иидо1км.	1	24,01	22,01	21,01	
52	Совер-етехникиППДХ.ОДХиОБХ(раз- етехники).Прохождение дистанциидо2км.	1	27,01	24,01	22,01	
53	Попеременныйдвухш.ходнаоценку.Прохождениедис- танции2км.в медл.темпе.	1	30,01	27,01	24,01	
54	Прохождениедистанции2км.взаданномтемпе.Конько- выйход(ООХ).	1	31,01	29,01	28,01	
55	ОДХиОБХнаоценку.ЗакреплениетехникиООконьков	1	3,02	31,01	29,01	

	огохода.					
56	Прохождение дистанции 3 км. без учёта времени на оценку у. Совершенствование техники коньковых ходов.	1	6,02	3,02	31,01	
57	Спуск с основной стойке. Раз-етехники торможение и поворот "плугом".	1	7,02	5,02	4,02	
58	Прохождение дистанции 2-3 км. с учётом времени на оценку. Закрепление техники спуска, поворота и торможение "плугом".	1	10,02	7,02	5,02	
59	Совер-етехники спуска, поворота и торможение "плугом".	1	13,02	10,02	7,02	
60	Поворот и торможение "плугом" на оценку.	1	14,02	12,02	12,02	
61	Ознакомление с техникой ОД конькового хода. Прохождение дистанции 2 км.	1	24,02	14,02	14,02	
62	Прохождение дистанции 3 км. на время (оценка).	1	27,02	24,02	25,02	
63	Закрепление техники ОД конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км. в заданном темпе. Эстафета.	1	28,02	26,02	26,02	
64	Прохождение дистанции до 4 км. без учёта времени на оценку.	1	3,03	28,02	28,02	
Спортивные игры. Волейбол (13 ч.)						
65	Т/Б на уроках волейбола. Передача мяча сверху и снизу 2 руками.	1	06,03	3,03	4,03	
66	Закрепление техн. передач мяча сверху и снизу 2 руками и в прыжке. Игра: "Волейбол".	1	07,03	5,03	5,03	
67	Совер-етехники передач мяча сверху и снизу 2 руками и в прыжке.	1	10,03	7,03	7,03	
68	Передача мяча сверху 2 руками на оценку. Игра: "Волейбол".	1	13,03	10,03	11,03	

69	Передача мяча снизу 2 руками на оценку. Разучивание техники верхней прямой подачи. Игра: "Волейбол".	1	14,03	12,03	12,03	
70	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели (раз-е). Верхняя прямая подача.	1	17,03	14,03	14,03	
71	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра: "Волейбол".	1	20,03	17,03	18,03	
72	Верхняя прямая подача на оценку. Игра: "Волейбол".	1	21,03	19,03	19,03	
73	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели на оценку. Прямой нападающий удар (раз-е). Игра: "Волейбол".	1	24,03	21,03	21,03	
74	РДК в круговой тренировке. Закр-е техники нападающего удара.	1	28,03	24,03	25,03	
75	Совершенствование техники нападающего удара. Игра: "Волейбол".	1	31,03	26,03	26,03	
76	Нападающий удар на оценку. Игра: "Волейбол".	1	3,04	28,03	28,03	
77	Круговая тренировка. Совершенствование техники передач мяча в игровых заданиях. Правила игры в/б. Игра: "Волейбол".	1	4,04	31,03	1,04	

Легкая атлетика (25ч.)

78	Т/Б на уроках легкой атлетики. Низкий старт. РДК.	1	14,04	2,04	2,04	
79	Спринтерский бег, 20 м. на результат. Раз-е техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	17,04	14,04	4,04	
80	Закр-е техники прыжка в высоту с разбега. Челночный бег 3x10 м. (тест).	1	21,04	16,04	15,04	
81	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжок в длину с места (тест).	1	24,04	18,04	16,04	

82	Прыжок в высоту с разбега на оценку (КУ). Игра "баскетбол".	1	25,04	21,04	18,04	
83	Низкий старт стартовый разгон (совершенство). Гибкость (тест). Игра "баскетбол".	1	28,04	23,04	22,04	
84	Низкий старт стартовый разгон (совершенство). Подтягивание (тест). Игра "баскетбол".	1	2,05	25,04	25,04	
85	Спринтерский бег, 30 м. на результат (тест).	1	8,05	28,04	29,04	
86	Медленный равномерный бег (5 мин.). Круговая эстафета.	1	12,05	30,04	30,04	
87	Спринтерский бег, 60 м. на результат. Игры "футбол", "волейбол".	1	15,05	2,05	2,05	
88	Спринтерский бег, 100 м. на результат. Встречная эстафета.	1	16,05	5,05	6,05	
89	Развитие общей выносливости в 6-мин. беге (тест, КУ). Игры "футбол", "волейбол".	1	19,05	7,05	7,05	
90	Раз-е техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега. Медленный равномерный бег.	1	22,05	7,05	13,05	
91	Закр-е техники метания мал. мяча на дальность. Равномерный медленный бег (5 мин.).	1		14,05	14,05	
92	Совер-е техники метания мал. мяча на дальность. Равномерный медленный бег до мин.	1		16,05	16,05	
93	Метание малого мяча 150 г. на результат.	1		19,05	20,05	
94	Закр-е техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Игра "футбол", "волейбол". Медленный равномерный бег до мин. Линейная эстафета.	1				

95	Совер- етехникипрыжкавдлину сразбега.Медленныйравноме рный бег до7мин. прыжоквдлину сразбега нарезультат.Встречнаяэстафет а.	1				
96- 99	Резервный урок.	4				