

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
открытая (сменная) общеобразовательная школа № 2 г. Липецка

Рассмотрено:
на заседании Методического
совета
Протокол № 1
« 18 » 08 2015 г.

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 2
А.И. Миляев
Приказ № 1
« 18 » 08 2015 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 9 классов
очно-заочного обучения
Программа предназначена для реализации
в 2015-2016 учебном году

Составила: Андреева Н.Ю.
учитель физической
культуры

Липецк, 201

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. **Цель программы** состоит в обучении умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, направленность, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся, приложение (календарно-тематическое планирование).

1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Типовым положением об общеобразовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 № 196
- Приказы Минобрнауки России:
 - от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
 - от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
 - от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
 - от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
 - от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего

образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- от 29.12.2014г. №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

- от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями)

- от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»
- Письмо управления образования и науки Липецкой области от 27.04.2015г. № СК-1350 «О реализации в образовательных организациях Липецкой области ФГОС общего образования в 2015-2016 учебном году»
- Приказ управления образования и науки Липецкой области от 29.04.2014г. № 424 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области в 2015-2016 учебный год»
- Устав МБОУ ОСОШ №2 г. Липецка.

1.2. Сведения о программе

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я. Виленский**, федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей.

1.3. Обоснование выбора программы

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

Материал соответствует требованиям федерального государственному образовательному стандарту, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности обучающихся в процессе занятий.

Учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся.

Выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр). Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

Запланированы зачетные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности обучающихся.

1.4. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и является логическим продолжением изучения физической культуры 5 – 9 классов.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег на 30 м с высокого старта с опорой на руку, с
К координационные	Челночный бег, 3 10м
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	6-минутный бег, м
Гибкость	Наклоны вперед из положения, стоя, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), колич. раз, на низкой перекладине из виса лежа (девочки), колич. раз

1.5.Цели и задачи

Цель данной программы предусматривает формирование подготовки к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно важными и прикладно - ориентированными двигательными навыками и умениями.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- образовательные задачи в первую очередь направлены на совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными двигательными умениями и навыками; обучающихся необходимо научить применять эти умения в различных жизненных ситуациях, то есть сделать их прикладными.
- сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий;
- обеспечении безопасности при выполнении физических упражнений и соблюдение гигиенических правил во время занятий, ознакомление с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах.
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- оздоровительные задачи направлены на обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний.
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и

развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

1.6. Формы организации образовательного процесса

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

1.7. Технологии обучения

Поскольку сохранение здоровья является главной задачей, то здоровье сберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся. Здоровье сберегающие технологии. На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень

информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой. Технологии дифференцированного обучения. Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала. Технологии объяснительно-иллюстративные. Технология работа в парах сменного состава. Технология личностно-ориентированного подхода в обучении. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка. Технология игрового моделирования. Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий. Тестовая

технология. Применяется на уроке текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

1.8. Информация о внесенных изменениях

Согласно учебному плану школы изучение физической культуры в 9 классах предусматривается в объеме 35 часа, 1 час в неделю. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 25 часов, на вариативную часть – 10 часов. В связи с отсутствием необходимых условий для лыжной подготовки, произведена замена лыжной подготовки на занятия кроссовой подготовки. Вариативная часть включает себя программный материал по легкой атлетике. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. Теорию по лыжному спорту и плаванию.

1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций

Применение компетентностного подхода в физкультурном образовании имеет следующий состав: мотив, знания, умения, рефлексия. Опираясь на предложенный компонентный состав, выделили следующие составляющие ценностно-смысловой компетенции: - мотивационный компонент предполагает наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой. Школьник должен проявлять интерес к собственной деятельности; - под деятельностным компонентом понимаются способы деятельности, которыми должен овладеть обучающийся для достижения поставленной цели: укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов;- рефлексивный компонент заключается в осознании учеником необходимости тех способов деятельности, которыми он овладел. Рассмотрев структурный состав ценностно-смысловой компетентности, пришли к выводу, что формирование данной компетентности возможно по средствам формирования ее компонентов. Упражнения, направленные на формирование данной компетентности, должны быть интересны и составлены в соответствии с особенностями детей того или иного школьного возраста.

1.10. Виды и формы контроля

Согласно уставу школы и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года). **Формами контроля** может быть - зачет, тест, практическая работа, теоретическая работа, внеурочная деятельность - участие в олимпиадах соревнованиях.

1.11. Планируемый уровень подготовки на конец учебного года

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 классов.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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 упражнений утренней гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- 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;
- освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности;
- овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .

Олимпийские игры древности и современности

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований (баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, стойки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Специальная подготовка (абзац дополнительно включен: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Олимпийские игры древности и современности

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры:

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе (мини-баскетболе) - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

- Технические приемы и тактические действия в волейболе - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

3. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-тематический план:

на 2015/16учебный год

по__ физической культуре_____

класс__ 9_____

количество часов за год _35_____

количество часов в неделю __1_____

учитель_ Андреева Н.Ю. _____

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс IX			
		I	II		
1.	Базовая часть	7	18		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)		7		
1.4	Гимнастика				4
1.5	Кроссовая подготовка			7	
1.6	Баскетбол			7	
2.	Вариативная часть	10			
2.1	Легкая атлетика	10			
	Итого	10	7	10	8
	Всего	35			

Литература и средства обучения.

Для реализации рабочей программы используется учебник:

Матвеев А.П. Физическая культура 5 класс. Просвещение. 2012 г.;

Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 класс. ДРОФА. 2010 г.

Дополнительные материалы

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.

1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России

2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам

3. <http://www.vgf.ru> – издательство Вентана-Граф

4. <http://www.drofa.ru> – издательство Дрофа

5. <http://www.mnemozina.ru> - издательство Мнемозина

6. <http://www.prosv.ru> издательство Просвещение

Оборудование спортивное:

1.Козёл гимнастический универсальный школьный-1

2.Маты гимнастические - 3

3.Скамейки гимнастические-6

4.Стенки гимнастические школьные -2

5.Мячи для игры в баскетбол – 4

6.Мячи для игры в волейбол -3

7.Мячи для игры в - футбол -1

8.Сетка волейбольная -2

9.Щиты баскетбольные школьные- 2

10.Набивные мяч-1

11. Свисток -1

12. Эстафетные палочки – 6

13. Теннисные мячи – 4

14. Насос - 1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План		Факт		Виды, формы контроля
			9в	9г	9в	9г	
I полугодие- Легкая атлетика -10ч.							
1	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках л/а. Бег на короткие дистанции. Первая помощь при ушибах.	1					Текущий
2	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
3	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Первая помощь при вывихах.	1					Текущий
4	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
5	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Эстафетный бег. Первая помощь при растяжение связок.	1					Текущий
6	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
7	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Первая помощь при переломах.	1					Текущий

8	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
9	Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
10	Метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
Волейбол -7ч.							
11	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1					Текущий
12	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
13	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
14	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
15	Комбинации из	1					Текущий

	передвижений игрока. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра в волейбол по упрощенным правилам.						
16	Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападение через 4-ю зону. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
17	Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
II – полугодие Баскетбол-7ч							
18	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках баскетбола. сочетание приёмов передвижений и остановок.	1					Текущий
19	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Правила баскетбола. Кроль на груди.	1					Текущий
20	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв. Игра в мини – баскетбол.	1					Текущий
21	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1					Текущий

	Защита через заслон. Игра в мини – баскетбол. Кроль на спине.						
22	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Игра в мини – баскетбол.	1					Текущий
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Игра в мини – баскетбол.	1					Текущий
24	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Игра в мини – баскетбол.	1					Текущий
Кроссовая подготовка – ОФП- 7							
25	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроке кроссовой подготовки. Бег (8 мин). Круговая тренировка. Правила по охране труда по плаванию. Развитие выносливости.	1					Текущий
26	Бег (9 мин). Круговая тренировка. Развитие выносливости. История развития плавания. ПП при кровотечение.	1					Текущий
27	Бег (10 мин). Круговая тренировка. Основные правила соревнований по плаванию. Развитие выносливости.	1					Текущий
28	Бег (11 мин). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Правила по охране труда	1					Текущий

	по лыжной спорту.						
29	Бег (12 мин). Круговая тренировка. История развития лыжного спорта. Развитие выносливости.	1					Текущий
30	Бег (13 мин). Круговая тренировка. Основные правила соревнований по лыжному спорту. Развитие выносливости.	1					Текущий
31	Бег (14 мин). ОФП. Развитие выносливости.	1					Текущий
гимнастика -4ч							
32	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения. Приёмы закаливания.	1					Текущий
33	Строевые упражнения. Длинный кувырок (юн). Кувырок назад в полушпагат (д.). Правила страховки во время выполнения упражнений.	1					Текущий
34	Строевые упражнения. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (юн). Мост из положения, стоя, без помощи (д.).	1					Текущий
35	Опорный прыжок. Опорный прыжок: ноги врозь (юн); прыжок боком (д.). Прикладное значение гимнастики.	1					Текущий

