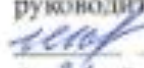


ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
БОГАНДИНСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 1
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«КНЯЖЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей-предметников
 Ноговицына О.Л.,
Протокол № 1
« 31 » августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора,
руководитель филиала
 Костопокевич И.Н.
« 31 » 08 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 Маслова И.С.
Приказ № 244/08
« 01 » 09 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 9 класса
основного общего образования
на 2026 – 2027 учебный год

Составитель: Писаревский Данил Романович

Должность: учитель физической культуры

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по Физической культуре для 9 класса составлена на основе:

1. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (с изменениями на 12 августа 2022 года);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 года N 858 Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (с изменениями на 21 июля 2023 года)
3. ООП СОО Филиал МАОУ Богандинской СОШ№1 «Княжевская СОШ», утвержденной приказом директора Филиал МАОУ Богандинской СОШ№1 «Княжевская СОШ», № 117/1-о от 31.08.2020 года.
4. Учебного плана Филиал МАОУ Богандинской СОШ№1 «Княжевская СОШ», утвержденного приказом № 159-о от 30.08.2023 г.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Класс	9
Количество часов на изучение предмета:	
в год	68
в неделю	2
Количество часов по учебным четвертям:	
1 четверть	17
2 четверть	17

3 четверть	18
4 четверть	16
Количество работ по четвертям:	Тест
1 четверть	1
2 четверть	1
3 четверть	1
4 четверть	1

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Предмет	Результаты освоения учебного предмета, предметного (элективного курса)		
	личностные	метапредметные	предметные
Физическая культура	1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 3) принятие и освоение социальной	1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 4) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;	1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,

	роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	5) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; 6) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; 7) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
--	---	---	---

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание стандарта уровня образования	Классы				
	5	6	7	8	9
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	+	+	+	+	+
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 по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу					
Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), 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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем	+	+	+	+	+
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры	+	+	+	+	+
Основы туристской подготовки	+	+	+	+	+
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	+	+	+	+	+
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, пере махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	+	+	+	+	+
Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	+	+	+	+	+
Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе	+	+	+	+	+
Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс	+	+	+	+	+
Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	+	+	+	+	+
Элементы техники национальных видов спорта.	+	+	+	+	+

Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Реализация модуля рабочей программы воспитания «Школьный урок»
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Различные виды ходьбы	1	
2.	Строевые упражнения. Медленный бег.	1	
3.	Бег (60 м) с низкого старта. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
4.	Медленный бег. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
5.	Общеразвивающие упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
6.	Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	13 сентября – Туристический слет.
7.	Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
8.	Метание мяча 150 гр. с разбега. Техника броска. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	18 сентября - Субботник «Зеленая Россия»
9.	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
10.	Развитие скоростной выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	23 сентября-Школьный кросс

11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
12.	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
13.	Развитие скоростных способностей Подготовка к сдаче нормативов ГТО Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
14.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	2 октября - День гражданской обороны
15.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	8 октября-Осенний день здоровья

16.	Беговые и прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
17.	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
18.	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
Раздел 2. Спортивные игры		6	
19.	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1	
20.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1	
21.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. РК: История Олимпийских игр	1	
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. Тест. РК: Современные Олимпийские игры.	1	Школьные соревнования по баскетболу.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.		24	
25.	ТБ на уроках гимнастики.	1	
26.	Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	
27.	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика	1	
28.	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. РК: История Зимних Олимпийских игр	1	
29.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств	1	
30.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор. -силовых качеств.	1	
31.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки.	1	
32.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1	

33.	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии.	1	
34.	РК: Страны, проводившие зимние Олимпийские игры	1	
35.	РК: Виды спорта зимних Олимпийских игр.	1	
36.	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор. Силовых качеств.	1	
37.	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. РК: Сочи-2014	1	
38.	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	4 декабря - Конкурс поделок из снега «Ледяная сказка»
39.	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
40.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. РК: История летних Олимпийских игр	1	
41.	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. НРК: Страны, проводившие летние Олимпийские игры	1	
42.	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. РК: Виды спорта летних Олимпийских игр	1	
43.	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.	1	

44.	О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1	
45.	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор. Силовых качеств.	1	14 декабря - Акция «Покорми птиц зимой»
46.	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
47.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	1	
48.	О.Р.У. на месте. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест.	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка.		16	
49.	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1	13 января - Веселые старты 5 класс
50.	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	14 января - Акция «День спасибо»

51.	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
52.	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
53.	Подъем полу ёлочкой. Свободное катание до 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
54.	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полу ёлочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	21 января - Фестиваль талантов.
55.	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
56.	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
57.	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
58.	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
59.	Одновременно 2-х шажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
60.	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
61.	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	

62.	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
63.	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	15 февраля - День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
64.	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
Раздел 3. Спортивные игры		24	
65.	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	1	
66.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	1	

67.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
68.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
69.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
70.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	1	
71.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	1	
72.	О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.	1	
73.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
74.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	22 февраля Конкурс для мальчиков «Джентльмены, Удачи!»
75.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
76.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	1	
77.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Тест. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
78.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	3 марта - Конкурс среди девушек «Юная леди»

79.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. Игра.	1	
80.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	
81.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низкой и высокой стойке. Уч. Игра.	1	
82.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
83.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1	30 марта - Конкурс агитбригад «Мы за ЗОЖ»
84.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	

85.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра.	1	
86.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра.	1	
87.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	12 апреля - День космонавтики. Космос – это мы
88.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низкой и высокой стойке. Уч. Игра.	1	22 апреля - Субботник
Лёгкая атлетика		14	
89.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
90.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
91.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
92.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	6 мая - Смотр строя и песни

93.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	9 мая - Митинг «День Победы»
94.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	15 мая - Классная выставка «Папа, мама, я – счастливая семья»
95.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	16 мая - Школьный фестиваль ГТО
96.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
97.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
98.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
99.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
100.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Тест. Итоговая аттестация за 2023-2024 года.	1	
101.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
102.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Практическая часть	Домашнее задание
	план	факт				
1 четверть						
Легкая атлетика						
1	03.09		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств.	ТБ на уроках л/атлетики
2	04.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, прыжки, наклоны
3	06.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, прыжки, наклоны
4	10.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Бег, прыжки, наклоны
5	11.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Бег, прыжки, наклоны
6	13.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, прыжки, наклоны
7	17.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Наклоны на гибкость
8	18.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте	Комбинированный	Совершенствование техники	Прыжки в длину с

			и в движении. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	места
9	20.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Подтягивание на перекладине
10	24.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на скакалке
11	25.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Поднимание туловища .
12	27.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Метание, бег.
13	01.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Метание, бег.
14	02.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Метание, бег.
15	04.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание, бег.
16	08.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Контроль бега на короткие дистанции.	Наклоны на гибкость
17	09.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Контроль техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Наклоны на гибкость
18	11.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Контроль бега на выносливость.	Наклоны на гибкость

Спортивные игры						
19	15.10		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	ТБ на уроках по баскетболу.
20	16.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Комбинированный	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).
21	18.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).
22	22.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различными способом. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки
23	23.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
24	25.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Тест.	Контрольный	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)
2 четверть						
Гимнастика с элементами акробатики						
25	05.11		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	ТБ на уроках по гимнастике.
26	06.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Подготовка к	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических	Поднимание туловища

			сдаче нормативов ГТО.		упражнений. Развитие силовых качеств.	
27	08.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.	Поднимание туловища Прыжки через скакалку
28	12.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выпрыгивание из полу приседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)
29	13.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов
30	15.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов
31	19.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов
32	20.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие гибкости.	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов
33	22.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов
34	26.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на	Комбинация на 32 счёта из ранее

					бруснях. Развитие силовых качеств.	освоенных акробатических элементов
35	27.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. РК: История Олимпийских игр	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов
36	29.11		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения.
37	03.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Строевые упражнения.
38	04.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие силовых качеств.	Строевые упражнения.
39	06.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Подготовка к сдаче нормативов ГТО. РК: Современные Олимпийские игры	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения.
40	10.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	Сгибание и разгибание рук
41	11.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие скоростно-силовых качеств.	Поднимание туловища
42	13.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). РК: Атрибутика Олимпийских игр	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Приседание на одной ноге
43	17.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на бруснях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). РК: История Зимних Олимпийских игр	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на бруснях.	Наклоны на гибкость

					Развитие силовых качеств.	
44	18.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Наклоны на гибкость Прыжки через скакалку
45	20.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Комбинированный	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Прыжки через скакалку
46	24.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Комбинированный	Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине.	Поднимание туловища
47	25.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Тест.	Контрольный	Контроль техники выполнения Упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Прыжки через скакалке
48	27.12		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Комбинированный	Контроль техники выполнения Упражнений на бревне.	Составить комплекс ритмической гимнастики.
3 четверть						
Лыжная подготовка						
49	14.01		ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. РК: Страны, проводившие зимние Олимпийские игры	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Катание на лыжах
50	15.01		Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		Совершенствование техники спусков с горы.	Катание на лыжах
51	17.01		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. РК: Виды спорта зимних Олимпийских игр		Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Катание на лыжах
52	21.01		Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. РК: Сочи-2014		Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники	Катание на лыжах

					подъёма в гору способом «полу ёлочка».	
53	22.01		Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		Совершенствование техники спусков с горы.	Катание на лыжах
54	24.01		Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Катание на лыжах
55	28.01		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полу ёлочка».	Катание на лыжах
56	29.01		Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		Совершенствование техники спусков с горы.	Катание на лыжах
57	31.01		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. РК: История летних Олимпийских игр	Комбинированный	Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Катание на лыжах
58	04.02		Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода.	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
59	05.02		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. РК: Страны, проводившие летние Олимпийские игры	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
60	07.02		Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.(д) до 5 км(м) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Контроль техники подъёма в гору способом «лесенка».	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
61	11.02		Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Контроль техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный	

					ход.	
62	12.02		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. РК: Виды спорта летних Олимпийских игр	Комбинированный	Контроль техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы.	Повороты на месте и в движении
63	14.02		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Повороты на месте и в движении
64	18.02		Подъем в гору. Спуски с горы.	Комбинированный	Контроль техники подъёма в гору способом «полу ёлочка». Контроль техники спусков с горы.	Подъем в гору
Спортивные игры						
65	19.02		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	ТБ на уроках по баскетболу
66	21.02		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Медленный бег
67	25.02		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование ведения мяча.	Медленный бег
68	26.02		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	Комбинированный	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Медленный бег
69	28.02		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	ОРУ на месте
70	03.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	ОРУ на месте
71	04.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	ОРУ на месте
72	06.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и	Комбинированный	Совершенствование техники	Бег, прыжки, наклоны

			в движении. Штрафные броски. Уч. Игра		бросков по кольцу со штрафной линии.	
73	10.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Бег, прыжки, наклоны
74	11.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Бег, прыжки, наклоны
75	13.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.	Комбинированный	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Бег, прыжки, наклоны
76	17.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Тест.	Контрольный	Контроль техники бросков по кольцу с различных расстояний.	Бег, прыжки, наклоны
77	18.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.	Комбинированный	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Бег, прыжки, наклоны
4 четверть						
78	20.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Комбинированный	Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	ТБ на уроках по баскетболу.
79	31.03		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Бег, прыжки
80	01.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Бег, прыжки, наклоны
81	03.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Бег, прыжки, наклоны
82	07.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Комбинированный	Совершенствование техники	Бег, прыжки, наклоны

			движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.		бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	
83	08.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Бег, прыжки, наклоны
84	10.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Бег, прыжки, наклоны
85	14.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции..	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
86	15.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
87	17.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафета.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
88	21.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
Легкая атлетика						
89	22.04		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ТБ на уроках л/атлетики
90	24.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Бег, прыжки, наклоны
91	28.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, прыжки, наклоны
92	29.04		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие	Бег, прыжки, наклоны

			Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		выносливости.	
93	05.05		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Бег, прыжки, наклоны
94	06.05		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, прыжки, наклоны
95	08.05		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
96	12.05		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
97	13.05		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки через скакалку
98	15.05		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.	Прыжки через скакалку
99	19.05		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Прыжки через скакалку
100	20.03		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м Итоговый зачет за 2023 -2024 учебный год.	Комбинированный	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки через скакалку
101	22.05		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. Тест	Контрольный	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	Прыжки через скакалку
102	26.05		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	Контрольный	Контроль техники метания мяча.	Прыжки через скакалку

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое обеспечение предмета

Класс	Литература для учителя	Учебник, дидактические материалы (для ученика)	Дополнительная литература по предмету
9	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010	Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2017	Интернет ресурсы: nsportal.ru fizkultura-na5.ru

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Средства обучения	Имеется в наличии (указать количество)	Требуется (указать количество)
1	Технические и электронные средства обучения		
1.1.	Интерактивная доска	1	
1.2.	Ноутбук	1	
1.3.	Многофункциональное устройство	1	
1.4.	Точка доступа Wi-fi	1	
2	Учебно-практическое оборудование		
2.1.	Стенка гимнастическая	1	1
2.2.	Мячи для метания	10	10
2.3.	Палка гимнастическая	5	20
2.4.	Скакалка	25	25
2.5.	Мат гимнастический	20	20
2.6.	Канат	4	4
2.7.	Обруч	20	20
2.8.	Секундомер	1	1
2.9.	Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные	20	50
2.10	Скамейка гимнастическая жесткая.	2	2
2.11	Мячи резиновые разных диаметров	4	30
2.11	Перекладина пристенная.	2	2
2.12	Мост гимнастический подкидной	1	1
2.13	Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).	1	1

