

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Администрация Краснопартизанского муниципального района
Саратовской области
МОУ "СОШ с. Милорадовка"

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ «СОШ с.Милорадовка»
№ 66 от 22.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 8-9 классов

с.Милорадовка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 8-9 классов составлена на основе:

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 5 – 7 классов. Физическая культура. Автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2013.

Основная цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

- **Знания о физической культуре**
- **История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
- **Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
- **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- **Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
- Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального

физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

- Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
- *Гимнастика с основами акробатики (16ч).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).
- Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
- Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).
- Упражнения общей физической подготовки.
- *Легкая атлетика(27ч).* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.
- Упражнения общей физической подготовки.
- *Лыжные гонки (18ч).* Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

- *Спортивные игры (34 ч)*

- Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
- Упражнения общей физической подготовки.
- Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
- Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

- *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
- Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация(*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.
- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).
- Передвижения по напольному гимнастическому бревну(*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
- Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
- Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).
- Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку;

преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

- Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- *Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).
- Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- *Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Спортивные игры*
- *Баскетбол.* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
- Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- *Волейбол.* Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.
- Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях

неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Классы: 8 класс

Учитель: Баймаков Владимир Александрович

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых зачетов 22 часа, тестов 4 часа;

Административных контрольных уроков: 3 ч.

Планирование составлено на основе: программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. (стандарты второго поколения)

Учебник: «Физическая культура. 8-9 классы» : учебник для общеобразовательных организаций/А.П. Матвеев.- 4-е изд. -М.: Просвещение,2016.-152 с.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика-10 часов				
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1		ИОТ-018-2019
2	Определение УФП (тестирование)	1		
3	Определение УФП (тестирование)	1		
4	Низкий старт, стартовый разгон	1		
5	Бег 60м на результат	1		
6	Бег 100 м	1		
7	Метание мяча на дальность	1		
8	Прыжки в длину с разбега	1		
9	Метание мяча на дальность	1		
10	Бег 1500м / 2000м	1		
Спортивные игры-14 часов				
11	<i>Баскетбол</i> Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		ИОТ-021-2019
12	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
13	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
14	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
16	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
17	Совершенствование технических приемов игры	1		
18	Учебная игра в баскетбол	1		

19	<i>Волейбол</i> Передача мяча в прыжке через сетку. Передача сверху, стоя спиной к цели	1		ИОТ-021-2019
20	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1		
21	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча, отраженного от сетки	1		
22	Прием мяча от подачи. Игра в нападении в зоне 3	1		
23	Сочетание первой и второй передачи. Передача сверху, стоя спиной к цели	1		
24	Учебная игра в волейбол	1		
Гимнастика-18 часов				
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1		ИОТ-17-2019
26	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств	1		
27	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств	1		
28	Лазанье по канату.	1		
29	Упражнения в равновесии (д); упражнения с отягощениями (м)	1		
30	Висы и упоры. Развитие гибкости	1		
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
32	Общая физическая подготовка	1		
33	Лазанье по канату	1		
34	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь(Д)	1		
35	Упражнения в равновесии (д); упражнения с отягощениями (м)	1		
36	Упражнения в висах и упорах	1		
37	Общая физическая подготовка	1		
38	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (Д)	1		
39	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
40	Лазанье по канату	1		
41	Упражнения в равновесии (д); упражнения с отягощениями (м)	1		
42	Общая физическая подготовка	1		
Лыжная подготовка-25 часов				
43	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1		ИОТ-019-2019
44	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
45	Попеременный двухшажный ход	1		
46	Коньковый ход	1		

47	Подъем в гору скользящим шагом	1		
48	Попеременный двухшажный ход	1		
49	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
50	Одновременные ходы	1		
51	Попеременные ходы	1		
52	Коньковый ход	1		
53	Преодоление контруклонов	1		
54	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
55	Спуски и подъемы.	1		
56	Прохождение дистанции до,5км	1		
57	Коньковый ход	1		
58	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
59	Прохождение дистанции до,5км	1		
60	Преодоление контруклонов	1		
61	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
62	Спуски и подъемы.	1		
63	Коньковый ход	1		
64	Торможение «плугом»	1		
65	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
66	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
67	Прохождение дистанции 4км на результат	1		
Спортивные игры-19 часов				
68	<i>Баскетбол</i>	1		ИОТ-021-2019
69	Стойки и перемещения игрока	1		
70	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
71	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
72	Вырывание и выбивание мяча	1		
73	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1		
74	Броски одной и двумя руками в прыжке	1		
75	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
76	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
77	Учебная игра в баскетбол	1		

78	Волейбол Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху стоя спиной к цели	1		ИОТ-021-2019
79	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1		
80	Прием мяча от подачи. Игра в нападении в зоне 3	1		
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
82	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1		
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
84	Одиночное блокирование	1		
85	Игра в нападении в зоне 3	1		
86	Учебная игра в волейбол	1		
Легкая атлетика-16 часов				
87	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	1		ИОТ-018-2019
88	Прыжки в высоту с разбега	1		
89	Прыжки в высоту с разбега	1		
90	Метание мяча на дальность с разбега	1		
91	Прыжки в длину с места	1		
92	Общая физическая подготовка	1		
93	Метание мяча на дальность с разбега	1		
94	Равномерный бег на 800 м	1		
95	Эстафетный бег	1		
96	Прыжки в длину с места	1		
97	Метание мяча на дальность с разбега	1		
98	Эстафетный бег	1		
99	Метание мяча на дальность на результат	1		
100	Общая физическая подготовка	1		
101	Определение УФП (тестирование)	1		
102	Определение УФП (тестирование)	1		

**Учебно-тематическое планирование
по физической культуре**

Классы: *9 класс*

Учитель: *Башмаков Владимир Александрович*

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых зачетов 22 часа, тестов 4 часа:

Административных контрольных уроков: 3 ч.

Планирование составлено на основе: программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. (стандарты второго поколения)

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/А.П. Матвеев.- 4-е изд. -М.: Просвещение,2016.-152 с.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика-10 часов				
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1		ИОТ-018-2009
2	Определение УФП (тестирование)	1		
3	Определение УФП (тестирование)	1		
4	Спринтерский бег			
5	Бег 100 м на результат	1		
6	Метание мяча на дальность	1		
7	Прыжки в длину с разбега	1		
8	Метание мяча на дальность	1		
9	Прыжки в длину с разбега	1		
10	Бег 1500м (д); 2000м (м)	1		
Спортивные игры-14 часов				
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке	1		ИОТ-021-2009
12	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
13	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
14	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
16	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
17	Совершенствование технических приемов игры	1		
18	Учебная игра в баскетбол	1		

19	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача сверху, стоя спиной к цели	1		ИОТ-021-2009
20	Подача в заданную часть площадки	1		
21	Игра в нападении в зоне 3	1		
22	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
23	Сочетание первой и второй передачи	1		
24	Учебная игра в волейбол	1		
Гимнастика-18 часов				
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1		ИОТ-17-2009
26	Строевая подготовка	1		
27	Строевая подготовка	1		
28	Развитие гибкости	1		
29	Лазанье по канату	1		
30	Общая физическая подготовка	1		
31	Упражнения в равновесии (д); упражнения с отягощениями (м)	1		
32	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м); «мост» из положения стоя (д)	1		
33	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1		
34	Упражнения в равновесии (д); упражнения с отягощениями (м)	1		
35	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м); «мост» из положения стоя (д)	1		
36	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1		
37	Лазанье по канату	1		
38	Общая физическая подготовка	1		
39	Упражнения в равновесии (д); упражнения с отягощениями (м)	1		
40	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1		
41	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м); «мост» из положения стоя (д)	1		
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
Лыжная подготовка-25 часов				
43	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1		ИОТ-019-2019
44	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
45	Попеременный двухшажный ход	1		
46	Коньковый ход	1		

47	Подъем в гору скользящим шагом	1		
48	Попеременный двухшажный ход	1		
49	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
50	Одновременные ходы	1		
51	Попеременные ходы	1		
52	Коньковый ход	1		
53	Преодоление контруклонов	1		
54	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
55	Попеременный четырехшажный ход	1		
56	Прохождение дистанции до 5км	1		
57	Коньковый ход	1		
58	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
59	Прохождение дистанции до 5км	1		
60	Преодоление контруклонов	1		
61	Подъемы, торможения и повороты	1		
62	Коньковый ход	1		
63	Прохождение дистанции до 5 км	1		
64	Одновременные ходы	1		
65	Попеременные ходы	1		
66	Совершенствование техники переходов	1		
67	Прохождение дистанции 4 км на результат	1		
Спортивные игры-19 часов				
68	Стойки и перемещения в стойке	1		ИОТ-021-2019
69	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1		
70	Бросок мяча в прыжке после передач в движении.	1		
71	Штрафной бросок.	1		
72	Индивидуальные действия в защите и нападении	1		
73	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
74	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
75	Совершенствование вырывания и выбивания мяча	1		
76	Учебная игра в баскетбол	1		
77	Стойки и перемещения игрока	1		ИОТ-021-2019
78	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1		
79	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху	1		

	стоя спиной к цели			
80	Подачи в заданную часть площадки	1		
81	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
82	Игра в нападении в зоне 3	1		
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
84	Комбинации из освоенных элементов игры (приема, передачи, удара)	1		
85	Игра в нападении в зоне 3. Прямой нападающий удар	1		
86	Учебная игра в волейбол	1		
Легкая атлетика-16 часов				
87	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		ИОТ-018-2019
88	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
89	Прыжки в высоту с разбега	1		
90	Прыжки в высоту с разбега	1		
91	Общая физическая подготовка	1		
92	Метание мяча на дальность с разбега	1		
93	Эстафетный бег	1		
94	Прыжки в длину с разбега	1		
95	Метание мяча на дальность с разбега	1		
96	Эстафетный бег	1		
97	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1		
98	Прыжки в длину с места	1		
99	Метание мяча на дальность с разбега	1		
100	Кроссовая подготовка	1		
101	Определение УФП (тестирование)	1		
102	Определение УФП (тестирование)	1		