

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Старый Маклауш
муниципального района Клявлинский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР

(подпись) Н.В. Батяева
«09» июня 2025г. (ФИО)

Утверждено

приказом № 31 -од
от 09 июня 2025 г.

Директор _____ Н.П. Груздева
(подпись) (ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура

Классы 9

Общее количество часов по учебному плану: 102 ч (3 часа в неделю)

Учебник :

Физическая культура. 8-9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях,
А. А. Зданевич ; под общей редакцией В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2021 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей - предметников
(название методического объединения)
Протокол № 5 от 09 июня 2025 г.

Руководитель МО учителей -предметников _____ Осипова Н.А.
(подпись) (ФИО)

с.Старый Маклауш
2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа базового уровня по физической культуре для основного общего образования разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом на основе авторской рабочей программы предметной линии учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.- М. Просвещение,2020г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующий учебник: Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей редакцией В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2021 г.

Учебный план отводит на изучение предмета следующее количество часов:

- 9 класс - 102 часа (3 часа).

Программа включает в себя:

- 1.Планируемые результаты освоения курса физической культуры;
- 2.Содержание учебного предмета физической культуры для базового уровня;
3. Тематическое планирование.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение 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.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Рабочая программа для 8 – 9 классов направлена на достижение обучающимися предметных результатов по физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

- ✓ История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- ✓ История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- ✓ Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- ✓ Физическая культура в современном обществе.
- ✓ Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- ✓ **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- ✓ Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- ✓ Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- ✓ Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- ✓ Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- ✓ Адаптивная физическая культура.
- ✓ Спортивная подготовка.
- ✓ Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- ✓ Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- ✓ **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.
- ✓ Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- ✓ Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- ✓ Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

- ✓ Восстановительный массаж.
- ✓ Проведение банных процедур.
- ✓ Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- ✓ **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.
- ✓ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
- ✓ Планирование занятий физической подготовкой.
- ✓ Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- ✓ Организация досуга средствами физической культуры.
- ✓ **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- ✓ Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- ✓ Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- ✓ Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

- ✓ **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- ✓ Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.
- ✓ **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

- ✓ **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.
- ✓ Акробатические упражнения и комбинации.
- ✓ Опорные прыжки.
- ✓ Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- ✓ Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- ✓ **Легкая атлетика.** Беговые упражнения.
- ✓ Прыжковые упражнения.
- ✓ Метание малого мяча.
- ✓ **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.
- ✓ **Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, футбол.
- ✓ **Упражнения общеразвивающей направленности.**
Общефизическая подготовка.
- ✓ **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- ✓ **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- ✓ **Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- ✓ **Баскетбол, волейбол, футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

✓ **1.1. Естественные основы.**

- ✓ *7-8 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
- ✓ *7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы

в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

- ✓ *9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- ✓ **1.2. Социально-психологические основы.**
- ✓ *7-8 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их
- ✓ общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.
- ✓ *7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.
- ✓ *9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение на показ, объяснению и описанию. Выполнение

общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и

- ✓ соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

- ✓ **1.3. Культурно-исторические основы.**

- ✓ *7-9 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- ✓ *7-9 классы.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
- ✓ *7-9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

- ✓ **1.4. Приемы закаливания.**

- ✓ *7-9 классы.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).
- ✓ *7-9 классы.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.
- ✓ *9 класс.* Пользование баней.

- ✓ **1.5. Спортивные игры.**

- ✓ *Волейбол*
- ✓ *7-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.
- ✓ Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
- ✓ Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
- ✓ *Баскетбол*
- ✓ *7-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

- ✓ Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.
Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
- ✓ Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
- ✓ **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**
- ✓ *7 - 9 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
- ✓ *7-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
- ✓ **1.7. Легкоатлетические упражнения.**
- ✓ *7-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.
- ✓ Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.
Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
- ✓ **1.8. Кроссовая подготовка.**
- ✓ *7-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе;

1.9. Лыжная подготовка.

Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре 9 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
						9
1	Базовая часть					75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики					18
1.3	Легкая атлетика					21
1.4	Лыжная подготовка					18
1.5	Спортивные игры (Волейбол)					18
2	Вариативная часть					27
	Спортивные игры (Баскетбол)					27
	Итого					102

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

9 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4.7 с.	5.0 с.
Бег на 60 м с высокого старта	8.2 с.	9.6 с.
Бег 1000 м	4 мин. 15 сек.	4 мин. 35 мин.
Челночный бег 3х10 м	7.2 с.	8.0 с.
Прыжок в длину с места	215 см.	180 см.
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	49 раз	43 см
Подтягивание Мальчики — из виса на высокой перекладине. Девочки — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	12 раз	18 раз

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	8.2	9.6
	Прыжок в длину с места (см)	215	180
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах на 2км. (мин.с)	16.30	21.0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3х10м. (с)	7.2	8.0

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе на 2025-2026 учебный год (3ч. в неделю, 102 ч. в год)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Количество к/зачётов	Дата проведения
Раздел I .Лёгкая атлетика(21 час)				
1	Инструктаж по охране труда.	1		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
3-4	Низкий старт.	2		
5	Финальное усилие. Эстафеты.	1		
6-7	Развитие скоростных способностей.	2		
8	Развитие скоростной выносливости	1		
9	Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
10	Метание мяча на дальность.	1		
11	Метание мяча на дальность.	1		
12	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
13	Прыжок в длину с разбега.	1		
14	Прыжок в длину с разбега.	1		
15-16	Развитие выносливости.	2		
17	Развитие силовой выносливости.	1		
18	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
19	Переменный бег.	1		
20	Гладкий бег.	1		
21	Кроссовая подготовка. Тестирование уровня физической подготовленности	1	1	
Раздел II. Спортивные игры . Волейбол (18 часов)				
22 -23	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2		
24-25	Приём и передача мяча.	2		
26-27	Приём мяча после подачи.	2		
28-29-30	Подача мяча.	3		
31-32-33	Нападающий удар.	3		
34-35-36	Техника защитных действий.	3		
37-38-39	Тактика игры.	3		
Раздел III.Лыжная подготовка.(18 часов)				
40	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Основы знаний по лыжной подготовке.	1		
41	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный	1		

	ход.			
42	Скольльзящий шаг. Одновременный двухшажный ход.	1		
43	Классические ходы. Переход с одного хода на другой.	1		
44-45	Преодоление контруклонов – техника.	2		
44-47	Коньковый ход.	2		
48-49	Подъёмы « ёлочкой»,скользящим шагом,полуёлочкой,лесенкой.	2		
50-51	Спуски в разных стойках со склонов. Первая помощь при травмах. Игры и эстафеты на лыжах.	2		
52-53	Прохождение дистанции в равномерном темпе 5 км.	2		
54-55	Контрольное прохождение дистанции 2-3км.	2		
56	Первая помощь при травмах, при обморожениях.	1		
57	Игры и эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.	1		
Раздел IV.Гимнастика.(18 часов)				
58-59	СУ. Основы знаний.	2		
60-61-62	Акробатические упражнения.	3		
63-64-65	Развитие гибкости.	3		
66-67-68	Упражнения в висе.	3		
69-70	Развитие силовых способностей.	2		
71-72	Развитие координационных способностей.	2		
73-74-75	Развитие скоростно- силовых способностей.	3		
Раздел V. Спортивные игры. Баскетбол.(27 часов)				
76-77-78	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	3		
79-80-81	Ловля и передача мяча.	3		
82-83	Ведение мяча.	2		
84-85-86	Бросок мяча.	3		
87-88-89	Бросок мяча в движении.	3		
90-91	Штрафной бросок.	2		
92-93-94	Тактика игры.	3		
95-96-97	Техника защитных действий.	3		
98-99-100	Развитие кондиционных и координационных способностей	3		
101	Тестирование физической подготовленности.	1	1	

102	Повторение пройденного по теме «Баскетбол»	1		
	Итого:	102	2	