**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

**Отдел образования Кировского муниципального района**

**МБОУ "ООШ с.Увальное"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сунтуфий А.Н.  Приказ №1 от «28» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Макаренко А. С.  Приказ №1 от «30» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сунтуфий А.Н  Приказ №1 от «30» 08 2024 г. |

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса

к УМК В.И.Лях учебник «Физическая культура 5-9 классы»

на 2024-2025 учебный год

Костецкая Е.М.

Учитель физической культуры

**Планируемые результаты освоение учебного предмета, курса**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать -готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

-готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации,

-гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой,

-участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

-стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды;

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической

деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

*у учащихся будут сформированы:*

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в цель;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;  выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

*у учащихся могут быть сформированы:*

первоначального представления о математической науке как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития, о её значимости для развития цивилизации; коммуникативная компетентность в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, критичности мышления, умения распознавать логически некорректные высказывания, отличать гипотезу от факта; креативности мышления, инициативы, находчивости, активности при решении арифметических задач.

**Метапредметные результаты:**

**Универсальные учебные познавательные действия**

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

— осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

— анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

— характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы

упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Познавательные УУД:**

*учащиеся научатся*

* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
* использовать общие приемы решения задач;
* применять правила и пользоваться инструкциями, освоенными закономерностями;
* осуществлять смысловое чтение;
* создавать, применять и преобразовывать знаково-символические средства, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных математических проблем;
* понимать сущность алгоритмических предписаний и уметь действовать в соответствии с предложенным алгоритмом;
* умения понимать и использовать математические средства наглядности (рисунки, чертежи, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации;
* умения находить в различных источниках, в том числе контролируемом пространстве Интернета, информацию, необходимую для решения математических проблем, и представлять её в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

*учащиеся получат возможность научиться:*

* устанавливать причинно-следственные связи; строить логические рассуждения, умозаключения и выводы;
* формирования учебной и обще пользовательской компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентности);
* видеть математическую задачу в других дисциплинах, в окружающей жизни;
* выдвигать гипотезы при решении учебных задач и понимания необходимости их проверки;
* планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
* осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* интерпретировать информацию (структурировать, переводить сплошной текст в таблицу, презентовать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
* оценивать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
* устанавливать причинно-следственные связи, выстраивать рассуждения, обобщения.

**Универсальные учебные коммуникативные действия:**

— выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утоления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные

причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Коммуникативные УУД**

*учащиеся получат возможность научиться:*

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
* взаимодействовать и находить общие способы работы; умения работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, слушать партнёра, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;
* разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников;
* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выборе общего решения в совместной деятельности.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах.

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой

деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на

ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо от-

носиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Регулятивные УУД**

*учащиеся научатся:*

* формулировать и удерживать учебную задачу;
* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* предвидеть уровень освоения знаний, его временных характеристик;
* составлять план и последовательность действий;
* осуществлять контроль по образцу и вносить не­обходимые коррективы;
* адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
* сличать способ действия и его результат с эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

*учащиеся получат возможность научиться:*

определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;

* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;
* выделять и осознавать того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознавать качество и уровень усвоения, давать самооценку своей деятельности;
* концентрировать волю для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

— отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

— понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

— объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

— использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

— измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

— определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

— составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);

— совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

— совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

— совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Модуль «Школьный урок» (из рабочей программы воспитания)**

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Легкая атлетика**

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Развитие силовых способностей.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

-прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;

-метание малого мяча на дальность, с трех шагов разбега, в вертикальную мишень.

**Гимнастика с основами акробатики**

кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрёстно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического коня ноги врозь (девочки) и прыжок через коня согнув ноги вперед (мальчики)

-организующие команды и приемы;

-акробатические упражнения и комбинации;

-опорный прыжок;

**Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, попеременным одновременным лыжным ходом, одновременно бесшажным; повороты способом переступания

на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;

преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Развитие выносливости.

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и максимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей.

Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации.

Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

-техника передвижений на лыжах;

-подъемы, спуски, торможение, повороты.

**Спортивные игры**

*Баскетбол*: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, передача с отскоком от пола; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину

двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Основные приемы. Правила техники безопасности.

Футбол. удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов). Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

**Распределение учебного материала**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Название разделов | Количество часов |
| 1 | Знание о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры | 8 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Легкая атлетика | 32 |

**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем, разделов | Количество часов | Дата | |
| По плану | Факт |
|  |  |
|  | Легкая атлетика (14ч.) Спортивная игра (4ч.) | | | |
| 1 | Низкий старт. Стартовый разгон | 2 | 3.09 |  |
| 2 | Спринтерский бег (бег 30 м) | зачет | 6.09 |  |
| 3 | Бег 800 м | зачет | 9.09 |  |
| 4 | Спринтерский бег (челночный бег) | 2 | 13.09 |  |
| 5 | Спринтерский бег (челночный бег) | зачет | 16.09 |  |
| 6 | Спринтерский бег (бег 60 м) |  | 20.09 |  |
| 7 | Спринтерский бег (бег 60 м | зачет | 23.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега |  | 27.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | зачет | 1.10 |  |
| 10 | Метание мяча на дальность |  | 4.10 |  |
| 11 | Метание мяча на дальность |  | 8.10 |  |
| 12 | Метание мяча на дальность | зачет | 11.10 |  |
| 13 | Бег по пересеченной местности | 2 | 15.10 |  |
| 14 | Бег по пересеченной местности | зачет | 18.10 |  |
| 15 | Футбол | 2 | 22.10 |  |
| 16 | Футбол |  | 25.10 |  |
| 17 | Футбол | 2 | 5.11 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (15ч.) | | | | |
| 18 | Силовые упражнения |  | 8.11 |  |
| 19 | Кувырки | 2 | 12.11 |  |
| 20 | Кувырки | зачет | 15.11 |  |
| 21 | Длинный кувырок | 2 | 19.11 |  |
| 22 | Длинный кувырок | зачет | 22.11 |  |
| 23 | Кувырки (кувырок назад) | 2 | 26.11 |  |
| 24 | Кувырки (кувырок назад) | зачет | 29.11 |  |
| 25 | Акробатические упражнения (стойка на голове и руках) | 2 | 3.12 |  |
| 26 | Акробатические упражнения (стойка на голове и руках) | зачет | 6.12 |  |
| 27 | Опорный прыжок | 5 | 10.12 |  |
| 28 | Опорный прыжок |  | 13.12 |  |
| 29 | Опорный прыжок |  | 17.12 |  |
| 30 | Опорный прыжок |  | 20.12 |  |
| 31 | Акробатическое соединение | 2 | 24.12 |  |
| 32 | Акробатическое соединение | зачет | 27.12 |  |
| Лыжная подготовка (14ч.) Легкая атлетика (6ч) | | | | |
| 33 | Попеременный двушажный лыжный ход | 3 | 14.01 |  |
| 34 | Попеременный двушажный лыжный ход |  | 17.01 |  |
| 35 | Попеременный двушажный лыжный ход | зачет | 21.01 |  |
| 36 | Одновременный двушажный лыжный ход | 3 | 24.01 |  |
| 37 | Одновременный двушажный лыжный ход |  | 28.01 |  |
| 38 | Одновременный двушажный лыжный ход | зачет | 31.01 |  |
| 39 | Одновременный бесшажный лыжный ход | 2 | 4.02 |  |
| 40 | Одновременный бесшажный лыжный ход |  | 7.02 |  |
| 41 | Спуск, подъем на пологом склоне | 2 | 11.02 |  |
| 42 | Спуск, подъем на пологом склоне |  | 14.02 |  |
| 43 | Торможение «плугом» | 1 | 18.02 |  |
| 44 | Прохождение дистанции в среднем темпе |  | 21.02 |  |
| 45 | Прохождение дистанции в среднем темпе |  | 25.02 |  |
| 46 | Прохождение дистанции в среднем темпе |  | 28.02 |  |
| 47 | Свободное катание | 1 | 4.03 |  |
| 48 | Прыжок в высоту с разбега | 7 | 7.03 |  |
| 49 | Прыжок в высоту с разбега |  | 11.03 |  |
| 50 | Прыжок в высоту с разбега |  | 14.03 |  |
| 51 | Прыжок в высоту с разбега |  | 18.03 |  |
| 52 | Прыжок в высоту с разбега |  | 21.03 |  |
| 53 | Прыжок в высоту с разбега |  | 1.04 |  |
| Легкая атлетика (13ч.) Спортивные игры (4ч.) | | | | |
| 54 | Прыжок в высоту с бокового разбега |  | 4.04 |  |
| 55 | Прыжок в высоту с бокового разбега |  | 8.04 |  |
| 56 | Прыжок в высоту с разбега |  | 11.04 |  |
| 57 | Передача б/мяча в парах, тройках | 1 | 15.04 |  |
| 58 | Ведение б/мяча в движении | 2 | 18.04 |  |
| 59 | Ведение б/мяча с изменением направления |  | 22.04 |  |
| 60 | Передача мяча двумя руками сверху | 1 | 25.04 |  |
| 61 | Спринтерский бег (старт с опорой на одну руку) | 3 | 29.04 |  |
| 62 | Спринтерский бег (60 м) | зачет | 6.05 |  |
| 63 | Спринтерский бег (челночный бег) | зачет | 13.05 |  |
| 64 | Метание мяча на дальность с трех шагов разбега | 2 | 16.05 |  |
| 65 | Метание мяча на дальность с трех шагов разбега | зачет | 20.05 |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега | 2 |  |  |
| 67 | Бег по пересеченной местности |  |  |  |
| 68 | Бег по пересеченной местности |  |  |  |