

Муниципальное общеобразовательное учреждение-
Основная общеобразовательная школа села Брянкустичи
Унечского района Брянской области

«Согласовано»

ЗД по УВР МОУ ООШ

с. Брянкустичи

Архицкая /Л.М. Архицкая/

от «28» августа 2018 год.



«Утверждаю»

Директор МОУ ООШ

с. Брянкустичи

МОУ ООШ

с. Брянкустичи

/Р.Н. Щигарцов/

приказ № 3

от «30» 08

2018 год.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «Физической культуре»

к учебнику «Физическая культура» 8-9 классы, авт. В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2012 год

Базовый уровень

9 класс

Составил:

Коварда Андрей Петрович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от «30» 08 2018 год.

2018 - 2019 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089);
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
3. Физическая культура 1-11 классы, Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича (авторы-составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2016.
4. Учебного плана МОУ ООШ с. Брянкустичи на 2018-2019 учебный год

Программа в 9 классе рассчитана на 105 часов из расчёта 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по лёгкой атлетике и лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся.

Целью физического воспитания в школе является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубленное представление 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 и занятием, любимым видом спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции;

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает обязательный зачет по физической культуре, а также может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору. В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- основы развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- возрастные особенности развития физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2км, мин, с	16,30	21,00
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать 20 мин. (юноши) и 15 мин. (девушки);
- после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершать прыжок в длину;
- выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метании на дальность и на меткость:

- метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов;
- метать малый мяч и мяч 150 гр с места и стрех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10 – 15 м;
- метать малый мяч и мяч 150 гр с места по движущейся цели с 10 – 12 шагов.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (юноши) и брусьях (девушки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (юноши) и козла ширину (девушки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов.

В единоборствах:

- осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

В спортивных играх:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность:

- должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие двигательных качеств;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Уровень физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средн.	Высок.	Низкий	Средн.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30м	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Бег 3х10м	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-	200

								180	
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	Бег 6 мин. м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягива н. на перекладин е	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Учебно-методический комплект:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2009;
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012;
- Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011;
- Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе / авт. – сост. В.И. Виненко.- Волгоград: Учитель, 2012.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 9 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А. Зданевич). При этом, учитывая материально-техническую оснащённость школы и отсутствие спортивного зала, добавлены часы на изучение раздела «Лыжная подготовка», «Лёгкую атлетику».

Учебно- тематический план 9 класса (3 часа в неделю).

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1.	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2.	Вариативная часть	30
2.1	Лёгкая атлетика	17
2.2	Лыжная подготовка	13
	Итого	105
3.	В случае изменения погодных условий взамен с/и, гим-ки, л/а, л/п: кросс, с/и малой интенсивности, занятие в помещении	

Годовой план-график распределения часов по четвертям в 9 классе.

№ П/П	Вид программного материала	1 четверть 1-24	2 четверть 28-48	3 четверть 49-78	4 четверть 79-105
1.	Базовая часть				
1.1	Спортивные игры	18-24			97-105
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	1-9			88-96
1.3	Лёгкая атлетика	10-18		67-78	79-84
1.4	Лыжная подготовка			49-66	
2.	Вариативная часть				
2.1	Лёгкая атлетика		25-35	67-72	85-87
2.2	Лыжная подготовка		36-48		

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки: приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, 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 тестирование уровня двигательной подготовленности.

Требования к уровню подготовки уч-ся 9 класса.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание». **В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять кувырки вперед и назад.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Информационно-методическое обеспечение:

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания	Мультимедийное обеспечение или техническое оснащение
1.	Учебник «Физическая культура» для 8-9 классов.	В.И. Лях	Просвещение	1997	
2.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.	В.И. Лях, А. А. Зданевич	Просвещение	2009	

3.	Рабочие программы по физкультуре для 1-11 классов.	В.И. Лях, А. А. Зданевич	Учитель	2012	
4.	Справочник учителя физической культуры.	П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва	Учитель	2011	
5.	В помощь преподавателю: «календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе 5-11 кл.»	В.И. Виненко	Учитель	2012	
6.	Турники разновысокие.				3
7.	Гимнастическая стенка.				1
8.	Канат для лазания.				1
9.	Гимнастические маты.				4
10.	Футбольная площадка.				46x33
11.	Волейбольная площадка, сетка волейбольная.				18x9
12.	Теннисные мячи для метания.				7
13.	Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.				5/9/4
14.	Скакалки гимнастические.				11
15.	Палки гимнастические.				10
16.	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.				30 пар

**Календарно-тематическое планирование
физическая культура 9 класс.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	1. Четверть. Гимнастика:	9				
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Перестроения в движении.	1	Уметь: выполнять строевые команды	Текущий		
2.	Повторение техники подъёма переворотом.	1	Уметь: выполнять правильный хват	Текущий		
3.	Соревнования в подтягивании.	1	Уметь: выполнять правильный хват	Текущий		
4.	Повторение техники передвижения в висе.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
5.	Повторение строевого шага.	1	Уметь: выполнять строевые команды	Текущий		
6.	Соревнования в лазании по канату.	1	Уметь: лазать по канату	Текущий		
7.	Повторение техники лазания по канату.	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий		
8.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1	Уметь: выполнять подтягивание	Оценка подтягивания в висе		
9.	Соревнования по подтягиванию.	1	Уметь: выполнять правильно хват	Текущий		
	Лёгкая атлетика:	9				
10.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники высокого старта.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
11.	Повторение техники бега 60 м. с высокого старта.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
12.	Соревнования в беге на 60 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		

13.	Повторение техники метания м. мяча.	1	Уметь: метать м. мяч	Текущий		
14.	Повторение техники прыжка в длину.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий		
15.	Соревнования в беге на 60 м.. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. с высокого старта.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Оценка бега 60 м.		
16.	Повторение техники метания малого мяча на дальность.	1	Уметь: метать м. мяч	Текущий		
17.	Сдача контрольного норматива – метание м. мяча на дальность.	1	Уметь: метать м. мяч	Оценка техники метания м. мяча		
18.	Соревнования по прыжкам в длину с места. Сдача контрольного норматива - прыжки в длину.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега	Оценка техники прыжка в длину		
	Спортивные игры /футбол/:	6				
19.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение техники ускорения игрока.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
20.	Обучение технике удара по летящему мячу.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
21.	Соревнования по упрощённым правилам.	1	Уметь: играть по упрощённым правилам	Текущий		
22.	Обучение ведению мяча с активным сопротивлением.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
23.	Повторение техники игры вратаря.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
24.	Соревнования в беге 1000 м.	1	Уметь: пробегать 1000 м.	Текущий		
	2. Четверть. Лёгкая атлетика:	11				
25.	Повторение техники ударов по воротам на точность.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
26.	Повторение техники ведения мяча по прямой.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
27.	Соревнования по упрощённым правилам.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
28.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники высокого старта.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
29.	Повторение техники метания м. мяча.	1	Уметь: метать мяч	Текущий		

30.	Соревнования в беге 2000 м.	1	Уметь: бегать 1500 м.	Текущий		
31.	Повторение техники бега 60 м. с высокого старта.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
32.	Бег 2000 м.	1	Уметь: пробегать 2000 м.	Текущий		
33.	Соревнования в беге на 60 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
34.	Повторение техники челночного бега.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
35.	Повторение техники метания м. мяча.	1	Уметь: метать мяч	Текущий		
	Лыжная подготовка:	13				
36.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике 4-х шажного хода.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения с лыжами	Текущий		
37.	Повторение техники конькового хода.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения с лыжами	Текущий		
38.	Соревнования в прохождении дистанции 3000 м..	1	Уметь: проходить дистанцию 1000 м.	Текущий		
39.	Повторение техники конькового хода.	1	Уметь: выполнять торможение «упором»	Текущий		
40.	Повторение техники преодоления бугров и впадин.	1	Уметь: выполнять подъём «ёлочкой»	Текущий		
41.	Эстафеты на лыжах.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения с лыжами	Текущий		
42.	Контроль техники конькового хода.	1	Уметь: выполнять технические действия	Оценка техники 2-х шажного хода		
43.	Контроль техники поворота упором.	1	Уметь: выполнять подъём «ёлочкой»	Текущий		
44.	Эстафеты на лыжах.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		
45.	Прохождение дистанции 4000 м.	1	Уметь: проходить дистанцию 3000 м.	Текущий		
46.	Повторение техники подъёма «ёлочкой».	1	Уметь: выполнять технические действия	Оценка техники бесшажного хода		

47.	Урок-игра: «Все на лыжи».	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		
48.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 3000 м..	1	Уметь: проходить дистанцию 3000 м.	Оценка прохождения дистанции 2000 м.		
	3. Четверть. Лыжная подготовка:	18				
49.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение строевых упр-й с лыжами.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		
50.	Повторение техники 4-х шажного хода.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		
51.	Соревнования в прохождении дистанции 3000 м.	1	Уметь: проходить дистанцию 1000 м.	Текущий		
52.	Повторение техники торможения «плугом».	1	Уметь: выполнять подъём «ёлочкой»	Текущий		
53.	Повторение техники конькового хода.	1	Уметь: выполнять технические действия	Оценка техники бесшажного хода		
54.	Соревнования в прохождении дистанции 3500 м..	1	Уметь: выполнять строевые упражнения с лыжами	Текущий		
55.	Повторение техники торможения и поворота «упором».	1	Уметь: выполнять строевые упражнения с лыжами	Текущий		
56.	Повторение техники бесшажного хода.	1	Уметь: выполнять технические действия	Оценка техники 2-х шажного хода		
57.	Соревнования в прохождении дистанции 4000 м.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		
58.	Повторение техники торможения и поворота «упором».	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		
59.	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	1	Уметь: выполнять технические действия	Оценка техники передвижения скользящим шагом		
60.	Соревнования в прохождении дистанции 4000 м..	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		
61.	Повторение техники бесшажного хода.	1	Уметь: выполнять технические действия	Оценка техники 2-х шажного хода		
62.	Повторение техники поворота «упором».	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		

63.	Экскурсия на лыжах.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		
64.	Эстафеты на лыжах.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на лыжах	Текущий		
65.	Контроль техники торможения «упором»	1	Уметь: выполнять технические действия	Оценка техники торможения «упором»		
66.	Повторение техники подъёма «ёлочкой»	1	Уметь: выполнять технические действия	Текущий		
	Лёгкая атлетика:	12				
67.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники низкого старта.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на месте	Оценка прохождения дистанции 1000 м.		
68.	Повторить технику челночного бега.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения на месте	Текущий		
69.	Соревнования в беге 3000 м.	1	Уметь: бегать дистанцию 1000 м.	Текущий		
70.	Повторение техники бега 60 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
71.	Повторение техники метания м. мяча.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
72.	Соревнования в беге 3500 м.	1	Уметь: бегать дистанцию 1500 м.	Текущий		
73.	Повторение бега из различных И.П.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий		
74.	Повторение техники метания м. мяча.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
75.	Соревнования в беге 60 м..	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
76.	Контроль техники метания м. мяча.	1	Уметь: метать м. мяч	Оценка техники метания м. мяч		
77.	Повторение техники челночного бега.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		

78.	Соревнования в беге на 50 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
	4 четверть. Лёгкая атлетика:	9				
79.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники низкого старта.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
80.	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий		
81	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
82.	Повторение техники бега 30 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
83.	Бег 3000 м.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий		
84.	Соревнования в беге на 60 м. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. с высокого старта.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
85.	Повторение техники бега 60 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий		
86.	Повторение техники метания м. мяча	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
87.	Соревнования в беге 2000 м.	1	Уметь: бегать дистанцию 2000 м.	Текущий		
	Гимнастика:	9				
88.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение строевого шага.	1	Уметь: выполнять строевые команды	Текущий		
89.	Повторение техники подъёма переворотом.	1	Уметь: выполнять правильный хват	Текущий		
90.	Соревнования в подтягивании.	1	Уметь: выполнять правильный хват	Текущий		
91.	Повторение ОРУ типа зарядки.	1	Уметь: выполнять комплекс	Текущий		

			упражнений			
92.	Повторение техники подъёма переворотом.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
93.	Соревнования в лазании по канату.	1	Уметь: выполнять строевые команды	Текущий		
94.	Повторение техники смешанных висов	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий		
95.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1	Уметь: выполнять подтягивание	Оценка подтягивания в висе		
96.	Соревнования по подтягиванию.	1	Уметь: выполнять правильно хват	Текущий		
	Спортивные игры /футбол/:	9				
97.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение изученных элементов.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
98.	Повторение техники остановки мяча подошвой.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
99.	Соревнования по упрощённым правилам.	1	Уметь: играть по упрощённым правилам	Текущий		
100.	Повторение техники стоек и перемещения игрока.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
101.	Повторение техники игры вратаря.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
102.	Соревнования в беге 2000 м.	1	Уметь: бегать 2000 м.	Текущий		
103.	Комбинации из освоенных элементов.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
104.	Повторение техники ведения мяча с активным сопротивлением.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
105.	Соревнования по упрощённым правилам.	1	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Итого: 105 часов в год.	105				