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

«Согласовано»	«Утверждено»
ЗД по УВР МОУ ООШ с.Брянкустичи	директор МОУ ООШ с.Брянкустичи
_____ / Л.М.Архицкая/	_____ Р.Н.Щигарцов/
от 25 августа 2017год.	Приказ № 102
	от 28.08. 2017год.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
базовый уровень
5-9 классы
на 2017-2022 годы

Программу составил:
учитель физической культуры
Коварда Андрей Петрович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08. 2017год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г №1644);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образовании, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ ООШ с. Брянкустичи;
- Примерная программа по физической культуре для основной школы. Физическая культура 5—9 классы. Составитель Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская и др. – М.: Вентана-Граф, 2014 год.

Использование учебно – методического комплекта:

- учебник «Физическая культура» 5-7 классы, автор Петрова Т.В., Копылов Ю.А., и др. Москва Издательский центр «Вентана-Граф 2015 год.
- 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, 2016;

Уровень обучения: базовый

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни**.**
Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека. Сформулированные цели базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на 70 часов в год (2 часа в неделю) в 5 классе, 105 часов в год (3 часа в неделю) в 6-9 классах. 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. Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Программа разработана в соответствии с учебным планом МОУ ООШ с. Брянкустичи на 2018-2019 учебный год, который является частью основной образовательной программы для ступени основного общего образования школы. Физическая культура в основной школе изучается с 5 по 9 классы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физической культуры

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

■ смысловое чтение;
■ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
■ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
■ формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
■ формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:
■ 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 доврачебную помощь при лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
■ 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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. 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 /сек/	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, сек/	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2км /мин, сек/	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 пробегать 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	160-180	200
			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	Подтягиван. на перекладине	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

Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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;
- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс.

№	тема	количество часов
1	Гимнастика	12
2	Лёгкая атлетика	28
3	Спортивные игры (футбол)	10
4	Лыжная подготовка	20
	Итого	**70**

Годовой план-график распределения часов по четвертям в 5 классе.

№ П/П	**Вид программного материала**	**1 четверть 1-16**	**2 четверть 17-32**	**3 четверть 33-52**	**4 четверть 53-70**
1.	**Базовая часть**				
1.1	Спортивные игры	13-16			65-70
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	1-6			59-64
1.3	Лёгкая атлетика	7-12		47-52	53-58
1.4	Лыжная подготовка			33-44	
2.	**Вариативная часть**				
2.1	Лёгкая атлетика		17-24	45-46	
2.2	Лыжная подготовка		25-32		

6 класс.

№	тема	количество часов
1	Гимнастика	18
2	Лёгкая атлетика	38
3	Спортивные игры (футбол)	15
4	Лыжная подготовка	34
	Итого	**105**

Годовой план-график распределения часов по четвертям в 6 классе.

№ П/П	Вид программного материала	1 четверть 1-24	2 четверть 25-48	3 четверть 49-78	4 четверть 79-105
1.	**Базовая часть**				
1.1	Спортивные игры	19-24			97-105
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	1-9			88-96
1.3	Лёгкая атлетика	10-18		73-78	79-84
1.4	Лыжная подготовка			49-66	
2.	**Вариативная часть**				
2.1	Лёгкая атлетика		25-35	70-72	85-87
2.2	Лыжная подготовка		36-48	67-69	

7 класс.

№	тема	количество часов
1	Гимнастика	18
2	Лёгкая атлетика	41
3	Спортивные игры (футбол)	15
4	Лыжная подготовка	31
	Итого	**105**

8 класс.

№	тема	количество часов
1	Гимнастика	18
2	Лёгкая атлетика	41
3	Спортивные игры (футбол)	15
4	Лыжная подготовка	31
	Итого	**105**

Годовой план-график распределения часов по четвертям в 7-9 классах.

№ П/П	Вид программного материала	1 четверть 1-24	2 четверть 25-48	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		

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	1. Четверть. Гимнастика: 6 часов.		
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение перестроению из колонны по 1.		
2.	Обучение висам согнувшись и прогнувшись.		
3.	Соревнования в подтягивании		
4.	Повторение перестроения из колонны по 1 дроблением и сведением в движении.		
5.	Повторение простейшего комплекса утренней гимнастики.		
6.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
	Лёгкая атлетика: 6 часов.		
7.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Обучение технике высокого старта.		
8.	Обучение технике бега 60 м.		
9.	Соревнования в беге на 60 м.		
10.	Повторение техники бега 60 м. Народная игра «Воробьи-вороны».		
11.	Повторение техники прыжка в длину.		
12.	Соревнования в беге на 60 м. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. с высокого старта		
	Спортивные игры /футбол/: 4 часов.		
13.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Обучение стойкам и перемещениям игрока.		
14.	Обучение технике удара по мячу носком ноги.		
15.	Соревнования по упрощённым правилам.		
16.	Повторение техники остановки мяча.		
	2. Четверть. Лёгкая атлетика: 8 часов.		
17.	Повторение техники высокого старта.		
18.	Повторение техники метания м. мяча.		
19.	Соревнования в беге 1000 м.		
20.	Повторение техники бега 60 м.		
21.	Бег 2000 м.		
22.	Соревнования в беге на 60 м.		
23.	Повторение техники высокого старта.		

24.	Повторение техники метания м. мяча.		
	Лыжная подготовка: 8 часов.		
25.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Обучение одновременному бесшажному ходу.		
26.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
27.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м..		
28.	Повторение техники торможения «плугом».		
29.	Обучение технике подъёма «полуёлочкой».		
30.	Повторение техники подъёма «полуёлочкой».		
31.	Контроль техники попеременного 2-х шажного хода.		
32.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1000 м..		
	3. Четверть. Лыжная подготовка: 12 час.		
33.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение построения с лыжами.		
34.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
35.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м.		
36.	Повторение техники подъёма «полуёлочкой».		
37.	Повторение техники одновременного бесшажного хода.		
38.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
39.	Повторение техники подъёма на склон ступающим шагом. Игра «Быстро в низ».		
40.	Закрепление техники попеременного 2-х шажного хода.		
41.	Урок-игра: «Вместе весело шагать».		
42.	Повторение техники торможения «плугом»		
43.	Контроль техники передвижения скользящим шагом.		
44.	Подвижные игры на лыжах.		
	Лёгкая атлетика: 8 часов.		
45.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Бег с изменением направления.		
46.	Повторение бега с преодолением препятствий.		
47.	Урок-игра: «Кросс наций».		
48.	Повторение техники метания малого мяча.		
49.	Повторение бега из различных И.П.		
50.	Соревнования в беге 60 м..		
51.	Контроль техники метания м. мяча.		
52.	Повторение техники челночного бега.		

	4 четверть. Лёгкая атлетика: 6 часов.		
53.	Повторение техники высокого старта.		
54.	Повторение техники прыжка в длину с разбега.		
55.	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.		
56.	Повторение техники бега 30 м.		
57.	Бег 2000 м.		
58.	Соревнования в беге на 60 м.		
	Гимнастика: 6 часов.		
59.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение перестроению из колонны по 1.		
60.	Повторение висов согнувшись и прогнувшись.		
61.	Повторение перестроения из колонны по 1 дроблением и сведением в движении.		
62.	Повторение простейшего комплекса утренней гимнастики.		
63.	Повторение техники лазания по гимн. стенке.		
64.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
	Спортивные игры /футбол/: 6 часов.		
65.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Обучение стойкам и перемещениям игрока.		
66.	Обучение технике удара по мячу носком ноги.		
67.	Повторение техники остановки мяча.		
68.	Обучение технике игры вратаря.		
69.	Обучение технике ударов по воротам.		
70.	Соревнования по упрощённым правилам.		
	Итого: 70 часов в год.		

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	1. Четверть. Гимнастика: 9 часов.		
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение строевому шагу.		
2.	Обучение технике подъёма переворотом.		
3.	Соревнования в подтягивании.		
4.	Повторение техники подъёма переворотом.		
5.	Повторение строевого шага.		
6.	Соревнования в лазании по канату.		
7.	Повторение техники лазания по гимн. стенке.		
8.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
9.	Соревнования по подтягиванию.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
10.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники высокого старта.		
11.	Повторение техники бега 60 м.		
12.	Соревнования в беге на 60 м.		
13.	Повторение техники метания м. мяча.		
14.	Повторение техники прыжка в длину.		
15.	Соревнования в беге на 60 м.. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. с высокого старта.		
16.	Повторение техники метания малого мяча на дальность.		
17.	Сдача контрольного норматива – метание м. мяча на дальность.		
18.	Соревнования по прыжкам в длину с места. Сдача контрольного норматива прыжки в длину.		
	Спортивные игры /футбол/: 6 часов.		
19.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Обучение комбинациям.		
20.	Повторение техники остановки мяча.		
21.	Соревнования по упрощённым правилам.		
22.	Обучение технике перехвата мяча.		
23.	Повторение комбинаций из освоенных элементов.		
24.	Соревнования в беге 1000 м.		
	2. Четверть. Лёгкая атлетика: 11 часов.		
25.	Повторение техники ударов по воротам.		

26.	Повторение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением.		
27.	Соревнования по упрощённым правилам.		
28.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники высокого старта.		
29.	Повторение техники метания м. мяча.		
30.	Соревнования в беге 1500 м.		
31.	Повторение техники бега 60 м.		
32.	Бег 2000 м.		
33.	Соревнования в беге на 60 м.		
34.	Повторение техники высокого старта.		
35.	Повторение техники метания м. мяча.		
	Лыжная подготовка: 13 часов.		
36.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Обучение одновременному бесшажному ходу.		
37.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
38.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м..		
39.	Повторение техники торможения «упором».		
40.	Повторение техники подъёма «ёлочкой».		
41.	Урок-игра: «В здоровом теле - здоровый дух».		
42.	Контроль техники попеременного 2-х шажного хода.		
43.	Повторение техники подъёма «ёлочкой».		
44.	Эстафеты на лыжах.		
45.	Прохождение дистанции 3000 м.		
46.	Повторение техники одновременного бесшажного хода.		
47.	Урок-игра: «Все на лыжи».		
48.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1000 м..		
	3. Четверть. Лыжная подготовка: 21 час.		
49.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение построения с лыжами, на лыжах.		
50.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
51.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м.		
52.	Повторение техники подъёма «ёлочкой».		
53.	Повторение техники одновременного бесшажного хода.		
54.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
55.	Повторение техники торможения и поворота «упором».		
56.	Закрепление техники попеременного 2-х шажного хода.		
57.	Урок-игра: «Вместе весело шагать».		
58.	Повторение техники торможения «упором»		

59.	Контроль техники одновременного бесшажного хода.		
60.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
61.	Контроль техники попеременного 2-х шажного хода.		
62.	Повторение техники поворота «упором».		
63.	Экскурсия на лыжах.		
64.	Эстафеты на лыжах.		
65.	Контроль техники торможения «упором»		
66.	Повторение техники подъёма «ёлочкой»		
67.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1000 м.		
68.	Повторение строевых упр-й с лыжами и на лыжах.		
69.	Подвижные игры на лыжах.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
70.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Бег с изменением направления.		
71.	Повторение бега с преодолением препятствий.		
72.	Урок-игра: «Кросс наций».		
73.	Повторение техники метания малого мяча.		
74.	Повторение бега из различных И.П.		
75.	Соревнования в беге 60 м..		
76.	Контроль техники метания м. мяча.		
77.	Повторение техники челночного бега.		
78.	Соревнования в беге на 50 м.		
	4 четверть. Лёгкая атлетика: 9 часов.		
79.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники высокого старта.		
80.	Повторение техники прыжка в длину с разбега.		
81	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.		
82.	Повторение техники бега 30 м.		
83.	Бег 2000 м.		
84.	Соревнования в беге на 60 м. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. с высокого старта.		
85.	Повторение бега с преодолением препятствий		
86.	Повторение техники прыжка в длину с разбега		
87.	Соревнования в беге 1500 м.		
	Гимнастика: 9 часов.		
88.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение перестроению из колонны по 1.		
89.	Повторение техники подъёма переворотом.		

90.	Соревнования в подтягивании.		
91.	Повторение перестроения из колонны по 1 дроблением и сведением в движении.		
92.	Повторение простейшего комплекса утренней гимнастики.		
93.	Урок-игра: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».		
94.	Повторение техники смешанных висов		
95.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
96.	Соревнования по подтягиванию.		
	Спортивные игры /футбол/: 9 часов.		
97.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение изученных элементов.		
98.	Повторение техники удара по неподвижному мячу.		
99.	Соревнования по упрощённым правилам.		
100.	Повторение техники остановки мяча.		
101	Повторение техники игры вратаря.		
102.	Соревнования в беге 1000 м.		
103.	Повторение техники ударов по воротам.		
104.	Повторение техники ведения мяча с изменением направления.		
105.	Соревнования по упрощённым правилам.		
	Итого: 105 часов в год.		

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура 7 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	1. Четверть. Гимнастика: 9 часов.		
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Полоборота направо, налево».		
2.	Обучение технике подъёма переворотом.		
3.	Соревнования в подтягивании.		
4.	Повторение техники подъёма переворотом.		
5.	Повторение строевого шага.		
6.	Соревнования в лазании по канату.		
7.	Обучение технике передвижения в висе.		
8.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
9.	Соревнования по подтягиванию.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
10.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники высокого старта.		
11.	Повторение техники бега 60 м.		
12.	Соревнования в беге на 60 м.		
13.	Повторение техники метания м. мяча.		
14.	Повторение техники прыжка в длину.		
15.	Соревнования в беге на 60 м.. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. с высокого старта.		
16.	Повторение техники метания малого мяча на дальность.		
17.	Сдача контрольного норматива – метание м. мяча на дальность.		
18.	Соревнования по прыжкам в длину с места. Сдача контрольного норматива прыжки в длину.		
	Спортивные игры /футбол/: 6 часов.		
19.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Обучение технике ускорения игрока.		
20.	Обучение тактике свободного нападения.		
21.	Соревнования по упрощённым правилам.		
22.	Обучение ведению мяча с изменением направления.		
23.	Обучение технике игры вратаря.		
24.	Соревнования в беге 1000 м.		
	2. Четверть. Лёгкая атлетика: 11 часов.		
25.	Повторение техники ударов по воротам.		

26.	Повторение техники ведения мяча по прямой.		
27.	Соревнования по упрощённым правилам.		
28.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение бега 60 м. с высокого старта.		
29.	Повторение техники метания м. мяча.		
30.	Соревнования в беге 1500 м.		
31.	Повторение техники высокого старта.		
32.	Бег 2000 м.		
33.	Соревнования в беге на 60 м.		
34.	Повторение техники челночного бега.		
35.	Повторение техники метания м. мяча.		
	Лыжная подготовка: 13 часов.		
36.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике одновременного одношажного хода.		
37.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
38.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
39.	Повторение техники одновременного одношажного хода.		
40.	Повторение техники подъёма в гору скользящим шагом.		
41.	Эстафеты на лыжах.		
42.	Контроль техники одновременного одношажного хода.		
43.	Контроль техники поворота махом.		
44.	Эстафеты на лыжах.		
45.	Прохождение дистанции 3000 м.		
46.	Повторение техники подъёма «ёлочкой».		
47.	Урок-игра: «Все на лыжи».		
48.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 2000 м..		
	3. Четверть. Лыжная подготовка: 18 часов.		
49.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение строевых упр-й с лыжами.		
50.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
51.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м.		
52.	Повторение техники подъёма «ёлочкой».		
53.	Повторение техники одновременного бесшажного хода.		
54.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
55.	Повторение техники торможения и поворота «упором».		
56.	Повторение техники бесшажного хода.		
57.	Соревнования в прохождении дистанции 2000 м.		
58.	Повторение техники торможения и поворота «упором».		

59.	Контроль техники одновременного бесшажного хода.		
60.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
61.	Повторение техники бесшажного хода.		
62.	Повторение техники поворота «упором».		
63.	Экскурсия на лыжах.		
64.	Эстафеты на лыжах.		
65.	Контроль техники торможения «упором»		
66.	Повторение техники подъёма «ёлочкой»		
	Лёгкая атлетика: 12 часов.		
67.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Бег из различных И.П..		
68.	Повторить технику челночного бега.		
69.	Соревнования в беге 1000 м.		
70.	Повторение техники бега 60 м.		
71.	Повторение техники метания м. мяча.		
72.	Соревнования в беге 1500 м.		
73.	Повторение бега из различных И.П.		
74.	Повторение техники метания м. мяча.		
75.	Соревнования в беге 60 м..		
76.	Контроль техники метания м. мяча.		
77.	Повторение техники челночного бега.		
78.	Соревнования в беге на 50 м.		
	4 четверть. Лёгкая атлетика: 9 часов.		
79.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники высокого старта.		
80.	Повторение техники прыжка в длину с разбега.		
81	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.		
82.	Повторение техники бега 30 м.		
83.	Бег 2000 м.		
84.	Соревнования в беге на 60 м. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. с высокого старта.		
85.	Контроль техники метания м. мяча		
86.	Повторение техники челночного бега		
87.	Соревнования в беге 1500 м.		
	Гимнастика: 9 часов.		
88.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение строевого шага.		
89.	Повторение техники подъёма переворотом.		
90.	Соревнования в подтягивании.		

91.	Повторение ОРУ типа зарядки.		
92.	Повторение техники подъёма переворотом.		
93.	Соревнования в лазании по канату.		
94.	Повторение техники смешанных висов		
95.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
96.	Соревнования по подтягиванию.		
	Спортивные игры /футбол/: 9 часов.		
97.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение изученных элементов.		
98.	Повторение техники остановки катящегося мяча.		
99.	Соревнования по упрощённым правилам.		
100.	Повторение техники стоек и перемещения игрока.		
101.	Повторение техники игры вратаря.		
102.	Соревнования в беге 1000 м.		
103.	Комбинации из освоенных элементов.		
104.	Повторение техники ведения мяча с изменением направления.		
105.	Соревнования по упрощённым правилам.		
	Итого: 105 часов в год.		

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	1. Четверть. Гимнастика: 9 часов.		
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Полоборота направо, налево».		
2.	Обучение технике подъёма переворотом.		
3.	Соревнования в подтягивании.		
4.	Повторение техники подъёма переворотом.		
5.	Повторение строевого шага.		
6.	Соревнования в лазании по канату.		
7.	Обучение технике лазания по канату.		
8.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
9.	Соревнования по подтягиванию.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
10.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники бега 60 м.с высокого старта.		
11.	Повторение техники высокого старта.		
12.	Соревнования в беге на 60 м.		
13.	Повторение техники метания малого мяча.		
14.	Повторение техники прыжка в длину.		
15.	Соревнования в беге на 60 м. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. с высокого старта.		
16.	Повторение техники метания малого мяча на дальность.		
17.	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность.		
18.	Соревнования по прыжкам в длину с места. Сдача контрольного норматива прыжки в длину.		
	Спортивные игры /футбол/: 6 часов.		
19.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение техники ускорения игрока.		
20.	Обучение технике удара серединой лба.		
21.	Соревнования по упрощённым правилам.		
22.	Обучение ведению мяча с изменением направления.		
23.	Повторение техники игры вратаря.		
24.	Соревнования в беге 1000 м.		
	2. Четверть. Лёгкая атлетика: 11 часов.		
25.	Повторение техники ударов по воротам.		

26.	Повторение техники ведения мяча по прямой.		
27.	Соревнования по упрощённым правилам.		
28.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники высокого старта.		
29.	Повторение техники метания малого мяча.		
30.	Соревнования в беге 1500 м.		
31.	Повторение техники бега 60 м. с высокого старта.		
32.	Бег 2000 м.		
33.	Соревнования в беге на 60 м.		
34.	Повторение техники челночного бега.		
35.	Повторение техники метания малого мяча.		
	Лыжная подготовка: 13 часов.		
36.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного одношажного хода.		
37.	Обучение технике конькового хода.		
38.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
39.	Повторение техники конькового хода.		
40.	Обучение технике преодоления бугров и впадин.		
41.	Эстафеты на лыжах.		
42.	Контроль техники конькового хода.		
43.	Контроль техники поворота махом.		
44.	Эстафеты на лыжах.		
45.	Прохождение дистанции 4000 м.		
46.	Повторение техники подъёма «ёлочкой».		
47.	Урок-игра: «Все на лыжи».		
48.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 3000 м..		
	3. Четверть. Лыжная подготовка: 18 часов		
49.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение строевых упр-й с лыжами.		
50.	Повторение техники конькового хода.		
51.	Соревнования в прохождении дистанции 2000 м.		
52.	Повторение техники торможения «упором».		
53.	Повторение техники одновременного одношажного хода.		
54.	Соревнования в прохождении дистанции 3000 м..		
55.	Повторение техники торможения и поворота «упором».		
56.	Повторение техники бесшажного хода.		
57.	Соревнования в прохождении дистанции 2000 м.		
58.	Повторение техники торможения и поворота «упором».		

59.	Контроль техники одновременного бесшажного хода.		
60.	Соревнования в прохождении дистанции 4000 м..		
61.	Повторение техники бесшажного хода.		
62.	Повторение техники поворота «упором».		
63.	Экскурсия на лыжах.		
64.	Эстафеты на лыжах.		
65.	Контроль техники торможения «упором»		
66.	Повторение техники подъёма «ёлочкой»		
	Лёгкая атлетика: 12 часов.		
67.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Бег из различных И.П..		
68.	Повторить технику челночного бега.		
69.	Соревнования в беге 2000 м.		
70.	Повторение техники бега 60 м.		
71.	Повторение техники метания малого мяча.		
72.	Соревнования в беге 2500 м.		
73.	Повторение бега из различных И.П.		
74.	Повторение техники метания малого мяча.		
75.	Соревнования в беге 60 м.		
76.	Контроль техники метания малого мяча.		
77.	Повторение техники челночного бега.		
78.	Соревнования в беге на 50 м.		
	4 четверть. Лёгкая атлетика: 9 часов.		
79.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Обучение технике низкого старта.		
80.	Повторение техники прыжка в длину с разбега.		
81	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.		
82.	Повторение техники бега 30 м.		
83.	Бег 2000 м.		
84.	Соревнования в беге на 60 м. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. с высокого старта.		
85.	Повторение техники бега 60 м.		
86.	Повторение техники метания м. мяча		
87.	Соревнования в беге 2000 м.		
	Гимнастика: 9 часов.		
88.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение строевого шага.		
89.	Повторение техники подъёма переворотом.		
90.	Соревнования в подтягивании.		

91.	Повторение ОРУ типа зарядки.		
92.	Повторение техники подъёма переворотом.		
93.	Соревнования в лазании по канату.		
94.	Повторение техники смешанных висов		
95.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
96.	Соревнования по подтягиванию.		
	Спортивные игры /футбол/: 9 часов.		
97.	Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение изученных элементов.		
98.	Повторение техники остановки катящегося мяча.		
99.	Соревнования по упрощённым правилам.		
100.	Повторение техники стоек и перемещения игрока.		
101.	Повторение техники игры вратаря.		
102.	Соревнования в беге 1000 м.		
103.	Комбинации из освоенных элементов.		
104.	Повторение техники ведения мяча с изменением направления.		
105.	Соревнования по упрощённым правилам.		
	Итого: 105 часов в год.		