

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №125 с углублённым изучением математики»**

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол от 30 августа 2017г. № 01

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ СОШ №125

от 30 августа 2017г. № 188

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 8-9 классов
(основное общее образование)**

**Снежинск
2017**

Пояснительная записка.

1. Нормативно-правовые основы рабочей программы.

1. Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 8-9 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (29.12.2012 года № 273 – ФЗ)
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г.)
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ МО и Н РФ от 17.12.2014 г. № 23739/14 с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 8 июня 2015 года N 576; приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года N 1529; приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года N 38; приказом Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года N 459; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2016 года N 1677; приказом Минобрнауки России от 8 июня 2017 года N 535; приказом Минобрнауки России от 20 июня 2017 года N 581; приказом Минобрнауки России от 5 июля 2017 года N 629.
4. Образовательная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич) М. «Просвещение» 2008 г.
5. Областной базисный учебный план (приказ Министерства образования и науки Челябинской области № 01-1839 от 30.05.2014 г.)
6. Учебный план МБОУ СОШ № 125 на 2017-2018 учебный год.
7. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ индивидуально-групповых занятий, предметов по выбору (элективных курсов) и программ дополнительного образования детей МБОУ СОШ №125 (приказ директора МБОУ СОШ №125 от 01.06.2015г. № 99)
8. Методическое письмо Министерства образования и науки Челябинской области № 1213/5227 от 06.06.2017 г. «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2017/2018 учебном году».

2. Цели и задачи

а). Цели программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

б). Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет на уровне основного общего образования и на его преподавание в 8 классах отводится 102 часа в год, в 9 классах -102 часа в год.

4. Сведения об УМК

Примерная программа по предмету «Физическая культура» 8-9 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич М. «Просвещение» 2008 г

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена

- на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учебно-методический комплект

Учебники:

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для образовательных организаций. М.:Просвещение, 2016.

Пособия для учителя:

- 1.Лях. В. И. Физическое воспитание учащихся 8 - 9 кл.» М., 2004.
2. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук . Лёгкая атлетика. М., 2006.
3. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2007.
4. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 8-9 классы. М., «Вако», 2007.
5. В.Г.Чайцев, И.В.Пронина. Новые технологии физического воспитания школьников. М., 2007.
6. В.И.Лях.Тестовый контроль 5-9 классы. М. «Просвещение», 2014.
7. Журнал «Физическая культура в школе» (Интернет – ресурсы).

5. Ведущие формы и методы обучения

1. Методы:

- поисковые
- самостоятельная работа
- контролируемые
- информационные
- здоровьесберегающие

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Интерес к уроку обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий. В основной школе расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.)

В 8-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

2. Формы организации занятий:

1) Уроки

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения содержания предмета. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно – обучающей направленностью и с образовательно – тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые.

2) Соревнования

3) Тестирование

Формы организации деятельности

1) Индивидуальные

2) Групповые

3) Коллективные

II. Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура»

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те 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.

Требования к уровню физической подготовки

В результате освоения образовательного 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;
- особенности развития избранного 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 действия систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- 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 с 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.

В области физической культуры:

- Владение умениями
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов разбега прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять

акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- 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: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; Владеть правилами 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.
- Владеть правилами 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

Требования к уровню физической подготовки. Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
1	скоростные	Бег 30 м (с)	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			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	Челночный бег 3*10 м (с)	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			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 (см)	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			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	Выносли- вость	6-минутный бег (м)	11	900 и менее	100-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше	
			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 (см)	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
			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	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол- во раз						4 и ниже	10-14	19 и выше
								4	11-15	20
								5	12-15	19
								5	13-15	17
								5	12-12	16

III. Критерии оценки знаний, умений, навыков по предмету «Физическая культура»

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный

момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

IV. Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на создание у учащихся целостного представления о физической культуре, культуре здоровья, здоровом образе жизни как элементах общей культуры. Тем самым, базовый уровень можно рассматривать как инвариантный компонент физкультурного образования, связанный с приоритетными воспитательными задачами.

Вариативная часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и национальных, региональных и этнокультурных особенностей региона. В соответствии с комплексной образовательной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича, при выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать региональным видам физических упражнений, а именно, играм. Вариативная часть (волейбол) интегрирована в уроки волейбольной подготовки и составляет 10 часов.

Материал вариативной части школьного компонента, включенный в рабочую программу, отобран и направлен на углубленное изучение одного или нескольких видов спорта, с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей развивающихся в регионе и городе. Это связано с проведением ежегодной Спартакиады школьников города Снежинска «Любимому городу – наши рекорды», ежегодным традиционным футбольным фестивалем учащихся и составляет 5 часов в 8 классах, 8 часов в 9 классах по теме «Футбол» и 13 часов в 8 классах, 10 часов в 9 классах по теме «Баскетбол».

Игровые виды спорта (волейбол, футбол) традиционно развиваются в г.Снежинске с момента его основания. На уроках по игровым видам спорта проводятся тематические беседы, презентации, организуются встречи с лучшими спортсменами города.

4. Тематическое планирование по физической культуре для 8-9 классов 8 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе	Обоснование расхождения количества часов
1	Спортивные игры (волейбол)	18	18	
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
3	Лыжная подготовка	18	18	
4	Легкая атлетика	21	21	
5	Элементы единоборств	9	9	

6	Вариативная часть (баскетбол) (футбол)	18	18 13 5	
	Итого	102	102	

9 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе	Обоснование расхождения количества часов
1	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
3	Лыжная подготовка	18	18	
4	Легкая атлетика	21	21	
5	Элементы единоборств	9	9	
6	Вариативная часть (волейбол) (футбол)	18	18 10 8	
	Итого	102	102	

V. Материально – техническое обеспечение курсов, перечень литературы и средств обучения

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (29.12.2012 года № 273 – ФЗ).
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г.).
3. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук «Лёгкая атлетика» М., 2006.
4. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» М., 2007.
5. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 8-9 классы» М., «Вако», 2007.
6. В.Г.Чайцев, И.В.Пронина «Новые технологии физического воспитания школьников» М., 2007.
7. В.И.Лях «Тестовый контроль 5-9 классы» М. «Просвещение», 2014.
8. Журнал «Физическая культура в школе» (Интернет – ресурсы).

Технические средства обучения

Музыкальный центр, компьютер, Интернет – ресурсы

Экранно-звуковые пособия

Аудиозаписи. Презентации

Учебно-практическое оборудование

- 1) Большой спортивный зал
- 2) Малый спортивный зал
- 3) Стадион
- 4) Баскетбольная площадка
- 5) Полоса препятствий
- 6) Баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, гандбольные, резиновые мячи
- 7) Скакалки
- 8) Обручи
- 9) Тренажеры
- 10) Гимнастические маты
- 11) Малые теннисные мячи
- 12) Гири, гантели
- 13) Шиповки, эстафетные палочки
- 14) Секундомеры
- 15) Гимнастические палки
- 16) Рулетки

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 8 класс

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 9 класс

Приложение 3 Контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля в 8-9 классах

1. В.И.Лях. Тестовый контроль 5-9 классы. М. «Просвещение», 2014.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 8 класс

Кол-во учебных недель – 34

Кол-во часов в год – 102

Кол-во часов в неделю – 3

№	Дата			Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	план	факт				
		8а	8б			
<i>Легкая атлетика (16 часов), Футбол (5 часов), Гимнастика с элементами акробатики(6 часов).</i>						
<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>						
1				Строевые упражнения	1	Знать основы техники безопасности и профилактики травматизма. Выполнять строевой шаг , перестроения из колонны по одному в колонны по два, три, четыре в движении.
2				Спринтерский бег	1	Демонстрировать низкий старт 30–40 м. Выполнять бег по дистанции (70–80 м). Развивать скоростные качества
3				Низкий старт	1	Выполнять низкий старт 30–40 м. Бежать по дистанции (70–80 м). Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
4				Низкий старт	1	Выполнять низкий старт 30–40 м. Выполнять бег по дистанции (70–80 м). Уметь финишировать. (Ведущие легкоатлеты Уральского региона).
5				Бег на результат	1	Демонстрировать технику бега
6				Прыжок в длину	1	Выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.
7				Прыжок в длину с 11- 13	1	Выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Знать специальные

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
	план	факт				
		8а				8б
			шагов		беговые упражнения.	
8			Прыжок в длину с 11- 131 шагов		Демонстрировать прыжок в длину на результат.	
9			Длительный бег	1	Выполнять равномерный бег на 500 м, Демонстрировать ОРУ на развитие общей выносливости	
10			Бег в равномерном темпе	1	Выполнять равномерный бег на 500 м (д.) 800 м (м)	
11			Бег на 1500м	1	Демонстрировать бег на 1500м	
12			Бег на 2000м-мальчики и на 1500м-девочки	1	Уметь выполнять длительный бег в равномерном темпе	
13			Бег на результат	1	Демонстрировать технику длительного бега до 12 – 15 минут	
Спортивные игры (Футбол 5 часов)						
14			Передвижения, повороты, остановки и стойки в футболе	1	Выполнять передвижения и повороты, владеть техникой футболиста. НРЭО	
15			Удар по катящемуся мячу	1	Демонстрировать удары по катящемуся мячу, выполнять остановки мяча стопой, подошвой.	
16			Вбрасывание мяча	1	Выполнять правила игры. Играть в футбол по основным правилам.	
17			Ведение мяча	1	Демонстрировать технику ведения мяча НРЭО № 4	

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	план	факт			
		8а			
18			Удар по воротам	1	Играть в футбол по основным правилам. Выполнять технически правильно удар по воротам.
19			<i>Легкая атлетика.</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов	1	Знать техника прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов.
20			Прыжки в высоту с 7-9 шагов	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту (ножницы) с 5 – 7 шагов
21			Прыжки в высоту с 7-9 шагов	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту (ножницы) с 7-9 шагов.
<i>Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)</i>					
22			Развитие координационных способностей	1	Уметь выполнять сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 – 60 сек. Демонстрировать наклон вперед из положения сидя.
23			ОРУ с предметами	1	Составлять и выполнять упражнения с гимнастической скакалкой.
24			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Выполнять бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных исходных положений. Составлять комплекс упражнений с предметами (скакалки, обручи)
25			Прыжок согнув ноги (м) прыжок боком с поворотом (д).	1	Демонстрировать освоение техники опорного прыжка. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину высота 110 см)
26			Прыжок согнув ноги (м) прыжок боком с поворотом (д).	1	Демонстрировать освоение техники опорного прыжка. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину высота 110 см)

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	план	факт			
		8а	8б		
27			Строевые команды	1	Выполнять строевые команды
<i>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов). Элементы единоборств(9 часов)</i>					
<i>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</i>					
28			Акробатические упражнения	1	Знать и проводить инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры (гимнастики с элементами акробатики)
29			Акробатические упражнения. Кувырок.	1	Выполнять кувырок назад. Знать технику подводящих упражнений
30			Акробатические упражнения. Кувырок.	1	Выполнять кувырок назад стоя «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Демонстрировать мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развивать силовые способности.
31			Строевые команды	1	Выполнять строевые команды.
32			Развитие координационных способностей	1	Знать технику выполнения стойки на голове и руках - мальчики. Демонстрировать технику (мост из положения стоя с помощью и без) – девочки.
33			Упражнения гимнастической скамейкой. Висы и упоры	1	Уметь выполнять силовые упражнения. Знать технику безопасности при выполнении упражнений.
34			ОРУ с предметами	1	Составлять и демонстрировать вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)
35			ОРУ с предметами	1	Составлять и демонстрировать вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
	план	факт				
		8а				8б
36			ОРУ без предметов	1	Знать правила составления комплекса ОРУ	
37			Опорный прыжок	1	Владеть техникой прыжка согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см-М) и прыжка с поворотом на 90(конь в ширину, высота 110см-Д).	
38			Опорный прыжок	1	Владеть техникой прыжка согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см-М) и прыжка с поворотом на 90(конь в ширину, высота 110см-Д).	
39			Акробатические упражнения	1	Выполнять комбинации из разученных упражнений.	
Элементы единоборств. 9 часов						
40			Техника передвижений	1	Выполнять комбинации из разученных перемещений. Демонстрировать стойки и передвижения. (Развитие дзюдо в Челябинске. Эстафета Олимпийского огня).	
41			Приемы борьбы	1	Выполнять комбинации из разученных перемещений. Знать правила техники безопасности.	
42			Развитие координационных способностей	1	Демонстрировать стойки и перемещения. Выполнять правила игры (Бой петухов).	
43			Развитие координационных способностей	1	Выполнять комбинации из разученных перемещений. Знать правила и проводить самостоятельно игры	
44			Развитие силовых способностей	1	Выполнять игровые упражнения и упражнения на быстроту и точность в парах.	
45			Развитие силовой	1	Демонстрировать комбинации из разученных перемещений.	

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
	план	факт				
		8а				8б
			выносливости		Выполнять приемы. Знать упражнения на развитие выносливости.	
46			Виды единоборств	1	Знать правила проведения соревнований. (Чемпионат Европы по дзюдо в Челябинске. Талисман Сочи 2014.)	
47			Организация и проведение соревнований	1	Уметь комплектовать команды, судить. Готовить место занятий, соревнований.	
48			Влияние занятий единоборствами на организм человека	1	Знать комплекс упражнений и проводить его самостоятельно.	
<i>Лыжная подготовка (18 часов), Баскетбол (9 часов).</i>						
<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i>						
49			Одновременный одношажный ход	1	Знать и проводить инструктаж по ТБ при занятиях на уроках лыжной подготовки. Выполнять передвижения на лыжах. (История лыжного спорта в Снежинске. Олимпийские зимние виды спорта.)	
50			Одновременный одношажный ход	1	Демонстрировать и совершенствовать технику одновременного хода.	
51			Одновременный одношажный ход	1	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода	
52			Одновременный одношажный ход	1	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода при уходе со стартовой поляны	
53			Коньковый ход	1	Демонстрировать технику конькового хода. Знать правильность расположения лыж и палок при коньковом ходе	

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
	план	факт				
		8а				8б
54			Коньковый ход	1	Совершенствовать технику конькового хода на ровной местности без палок	
55			Коньковый ход	1	Выполнять технику передвижения коньковым ходом на оценку.	
56			Торможения и повороты	1	Демонстрировать совершенствование техники торможения «плугом»	
57			Торможения и повороты	1	Демонстрировать совершенствование техники торможения «плугом»	
58			Торможения и повороты	1	Демонстрировать совершенствование техники поворота «плугом» (Ведущие биатлонисты Урала. Олимпийские медали.)	
59			Торможения и повороты	1	Знать и выполнять технику торможений и поворотов на оценку	
60			Торможения и повороты	1	Демонстрировать совершенствование техники поворота переступанием и «плугом»	
61			Прохождение дистанции 2км	1	Совершенствовать технику лыжных ходов при прохождении дистанции 2 км с ускорениями на отрезках	
62			Прохождение дистанции 3км	1	Совершенствовать технику одновременных ходов на дистанции 2-3 км с ускорениями на отрезках	
63			Прохождение дистанции 4км	1	Демонстрировать технику передвижения по дистанции 3-4 км с использованием переходов с попеременных ходов на одновременные	
64			Прохождение дистанции 5км	1	Совершенствовать технику конькового хода при прохождении дистанции 5км (Международный Олимпийский комитет).	
65			Прохождение дистанции свободным ходом	1	Знать технику прохождения дистанции	

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
	план	факт				
		8а				8б
66			Игры на лыжах	1	Знать правила игры, «Гонки с выбыванием», «Биатлон»	
Баскетбол (9 часов).						
67			Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	Совершенствовать техники броска мяча в корзину НРЭО	
68			Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	Совершенствовать технику броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении НРЭО	
69			Передвижения игрока в защите	1	Знать и показывать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек. (История возникновения баскетбола). Олимпийский огонь игры. НРЭО	
70			Ловля мяча	1	Выполнять ловлю и передачу мяча. Демонстрировать ведение левой и правой рукой (закрепление) НРЭО	
71			Ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий.	1	Демонстрировать технику ведение мяча с изменением направления, обводить препятствия (закрепление) НРЭО	
72			Передача мяча	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками с отскоком от пола при встречном движении НРЭО	
73			Бросок мяча разными способами	1	Выполнять броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении НРЭО	
74			Бросок мяча разными способами	1	Выполнять бросок мяча одной рукой от головы в движении. Знать и разбирать ошибки при выполнении броска. НРЭО	
75			Перехват мяча	1	Знать технику индивидуальной защиты. НРЭО № 14	

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	план	факт			
		8а	8б		
Волейбол (18 часов), Баскетбол (4 часов), Легкая атлетика (5 часов).					
76			Баскетбол Комбинация из освоенных элементов	1	Выполнять взаимодействия 2-2, 3-3, 4-4. (Символ олимпийских игр. Развитие баскетбола на Урале.) НРЭО
77			Комбинация из освоенных элементов	1	Играть в баскетбол по основным правилам. НРЭО
78			Позиционное нападение и личная защита	1	Уметь выполнять игру в баскетбол по основным правилам. НРЭО
Волейбол (18 часов)					
79			Передвижения, остановки, повороты и стойки	1	Демонстрировать стойки, передвижения, перемещения, остановки, ускорения.
80			Передачи и прием мяча	1	Выполнять передачу мяча. Демонстрировать нижнюю прямую подачу мяча. Выполнять передачу мяча над собой.
81			Поддачи в волейболе. Прием после подачи	1	Выполнять прием после подачи. Знать технику приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.
82			Нападающий удар	1	Демонстрировать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
83			Учебная игра	1	Применять освоенные элементы и перемещения в игровой ситуации
84			Учебная игра	1	Уметь играть по основным правилам
85			Овладение техническими	1	Демонстрировать технику свободного нападения

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
	план	факт				
		8а				8б
			приемами игры.			
86			Передачи мяча во встречных колоннах над собой	1	Демонстрировать координацию движений.	
87			Нижняя прямая подача	1	Уметь выполнять подачу в зоны.	
88			Прием мяча после подачи	1	Уметь выполнять подводящие упражнения, принимать мяч после подачи.	
89			Прием мяча после подачи	1	Демонстрировать технику приема мяча	
90			Нападающий удар	1	Уметь выполнять нападающий удар	
91			Нападающий удар	1	Знать технику выполнения нападающего удара	
92			Нападающий удар	1	Демонстрировать нападающий удар. (Волейбол на Южном Урале. Спортивные дисциплины Олимпийских игр.)	
93			Игры и игровые задания	1	Знать правила игры в волейбол. Выполнять игровые действия в волейболе по основным правилам	
94			Игры и игровые задания	1	Знать правила игры в волейбол. Выполнять игровые действия в волейболе по основным правилам	
95			Правила и организация игры	1	Выполнять правила техники безопасности. Знать, демонстрировать и выполнять изученные приемы.	
96			Тактика игры в волейбол	1	Выполнять изученные приемы. Знать, демонстрировать и выполнять нападающий удар во время игры.	

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
	план	факт				
		8а				8б
Баскетбол(1 час)						
97			Личная защита	1	Выполнять тактические действия НРЭО	
98			Легкая атлетика Спринтерский бег	1	Знать технику перемещений. Выполнять комплекс специальных упражнений баскетболиста.	
99			Прыжок в длину	1	Демонстрировать тактические действия в нападении.	
100			Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Демонстрировать тактические действия в нападении	
101			Бег на результат	1	Уметь выполнять бег на длинные дистанции. Д- 1000м Ю-200м. (Чемпионат мира по легкой атлетике 2013 в Москве. Специальная олимпиада.)	
102			Эстафеты	1	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью	

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 9 класс

Кол-во учебных недель – 34

Кол-во часов в год – 102

Кол-во часов в неделю – 3

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности
	план	факт			
		9а 9б	Легкая атлетика (14 часов), Гимнастика (5 часов), Футбол (8 часов).		

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности
	план	факт			
1			Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры. Спринтерский бег	1	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, спортивные игры) Развивать скоростные качества. Учить двигательным действиям.
2			Низкий старт	1	Уметь выполнять низкий старт. Развивать скоростные качества. Обучать двигательным действиям.
3			Бег с ускорением до 30м	1	Знать технику бега. Владеть двигательными действиями.
4			Бег на результат 100м	1	Демонстрировать технику бега на 100м. Уметь пробегать спринтерскую дистанцию (Челябинск спортивный).
5			Длительный бег 1000м	1	Владеть техникой бега на длинные дистанции. Д- 1000м М-2000 м. Уметь выполнять СБУ
6			Прыжок в длину.	1	Развивать скоростно-силовые качества. Знать историю отечественного спорта.
7			Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1	Выполнять специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Знать историю отечественного спорта. Демонстрировать технику прыжка в длину.
8			Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	Демонстрировать технику метания мяча. Развивать скоростно-силовые качества (Достижения спортсменов Снежинска по пулевой стрельбе.)
9			Длительный бег	1	Владеть техникой длительного бега. Знать комплекс СБУ. Выполнять бег на длинные дистанции
10			Бег в равномерном темпе до 10-	1	Воспитание морально-волевых качеств. Выполнять бег на

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности
	план	факт			
			15минут		длинные дистанции
11			Бег в равномерном темпе до 20минут	1	Уметь бегать длинные дистанции: Д – 1500м М – 2000 м
12			Бег на результат	1	Уметь бегать длинные дистанции: Д-2000м Ю-3000м. Знать технику бега на длинные дистанции.
13			Прыжок в высоту.	1	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» Знать и выполнять подводящие упражнения.
14			Прыжок в высоту с 7-9 шагов	1	Выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»
			<i>Гимнастика 5 часов</i>		
15			Висы и упоры. Упражнения на гимнастической стенке	1	Знать технику выполнения висов и упоров. Выполнять упражнения на гимнастической стенке.
16			Подтягивание на низкой перекладине (д). Подъем переворотом силой (м).	1	Выполнять подъем силой (мальчики) и подтягивание на низкой перекладине (девочки). Знать и выполнять ОРУ на месте, упражнение на гимнастической скамейке. Развивать силовые способности. Знать инструктаж по ТБ
17			Подъем переворотом силой (м) Подтягивание на низкой перекладине (д).	1	Выполнять подтягивание в висячем положении и подъем силой (мальчики), подтягивание (девочки). Рассказывать свои взгляды и отношения к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям (Гимнасты Урала).
18			Акробатические упражнения.	1	Выполнять из упора присев стойку на голове и руках (мальчики) и равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки). Рассказывать и составлять комплекс

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности
	план	факт			
					упражнений.
19			Акробатические упражнения.	1	Развивать силовые способности. Составлять самостоятельно комплекс упражнений и комбинации. Выполнять упражнения на оценку.
			Спортивные игры (Футбол 8 часов)		
20			Передвижения, повороты и стойки. Зачет. Висы и упоры.	1	Совершенствовать технику (удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема). Знать технику передвижений НРЭО
21			Передвижения, повороты и стойки	1	Выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема НРЭО
22			Передвижения, повороты. Стойки и передвижения.	1	Выполнять стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону НРЭО
23			Стойки и передвижения. Удары по мячу.	1	Уметь вбрасывать мяч из-за боковой линии. Выполнять ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Демонстрировать технику удара. НРЭО
24			Удары по мячу и остановка мяча	1	Выполнять обманные движения (финты), ведение мяча, отбор мяча. Владеть техникой остановки НРЭО
25			Удары по мячу и остановки мяча. Ведение мяча.	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом НРЭО
26			Ведение мяча с сопротивлением	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники

№	Дата		Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности
	план	факт			
					перемещений и владения мячом НРЭО
27			Ведение мяча с сопротивлением. Тактика игры.	1	Знать правила игры и играть в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Выполнять изученные комбинации. НРЭО
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов), Спортивные игры. Волейбол (8 часов).					
28			Акробатические упражнения. Правила ТБ на уроках.	1	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (гимнастика, спортивные игры). Выполнять строевые упражнения.
29			Акробатические упражнения	1	Знать правила составления комплекса акробатических упражнений
30			Акробатические упражнения. Кувырок.		Уметь составлять и выполнять комплекс акробатических упражнений.
31			Кувырок (длинный) вперед с трех шагов (м). Кувырок вперед (д).	1	Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед- назад (м) и стойку на лопатках и кувырок вперед (д).
32			Строевые упражнения	1	Выполнять команды. Уметь выполнять перестроения.
33			Висы и упоры. Акробатические упражнения.	1	Выполнять опорные прыжки (мальчики) и (девочки.) Знать и выполнять ОРУ на месте, упражнение на гимнастической скамейке. Развивать силовые способности. Знать инструктаж по ТБ
34			Общеразвивающие упражнения	1	Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений с набивными мячами (М) и с обручами (Д).

35				Опорный прыжок	1	Знать и выполнять технику прыжка согнув ноги (козел в длину) – М и Д – прыжок боком (конь в ширину).
36				Прыжок согнув ног(м). Прыжок боком (д).	1	Выполнять строевые команды. Совершенствовать изученные элементы Демонстрировать технику прыжка: прыжок согнув ноги – юноши, прыжок боком – девушки.
37				Развитие координационных способностей	1	Составлять и самостоятельно выполнять комплекс ОРУ с предметами и без предметов.
38				Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Уметь регулировать физические нагрузки. Знать правила проведения эстафет и игр.
39				Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Выполнять комплекс силовых упражнений. Знать правила ТБ на уроках.
40				Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Выполнять упражнения с гантелями. Демонстрировать технику подтягивания. Развивать координационные способности.
Спортивные игры. Волейбол (8часов)						
41				Техника игровых приемов в волейболе.	1	Выполнять перемещения. Развивать координационные способности. Играть по основным правилам. (Екатерина Гамова - волейбольная богиня).
42				Тактика игры в волейбол	1	Выполнять перемещения. Развивать координационные способности. Играть по основным правилам. Знать и применять правила игры.
43				Развитие координационных способностей	1	Выполнять упражнения с мячом и без него. Самостоятельно выполнять комплекс упражнений. Играть по основным правилам.

44				Развитие координационных способностей.	1	Самостоятельно выполнять комплекс упражнений. Играть по основным правилам. (Волейбольная команда «Уралочка»).
45				Развитие выносливости	1	Уметь технически выполнять упражнения волейболиста. Знать правила игры.
46				Техника нижней прямой подачи.	1	Выполнять нижнюю прямую подачу и прием мяча.
47				Нижняя прямая подача	1	Выполнять нижнюю прямую подачу и прием мяча , отраженного сеткой. Знать прием мяча снизу. Уметь выполнять игровые действия. Развивать координационные способности.
48				Тактика игры.	1	Знать правила игры и демонстрировать взаимодействия на площадке. Уметь играть в защите.
Волейбол(2часа) , Лыжная подготовка (18 часов), Баскетбол (7часов)						
49				Знания о физической культуре. Волейбол Круговая тренировка.	1	Знать правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Выполнять требования к одежде и обуви занимающихся.
Лыжная подготовка (18часов)						
50				Попеременный четырехшажный ход.	1	Владеть техникой приема и передачи.
51				Попеременный четырехшажный ход.	1	Демонстрировать технику на лыжах попеременным 4-шажным ходом.
52				Попеременный четырехшажный ход	1	Знать технику лыжных ходов и демонстрировать на лыжне. (Юрий Кашкаров).
53				Переход с попеременного на одновременный ход	1	Выполнять технику лыжных ходов. Уметь выполнять переход с одного хода на другой.

54			Переход с попеременного на одновременный ход	1	Выполнять технику лыжных ходов. Уметь выполнять переход с одного хода на другой.
55			Переход с попеременного на одновременный ход	1	Совершенствовать технику перехода с попеременного хода на одновременный.
56			Правила самостоятельной работы на лыже	1	Знать правила прохождения дистанций. Уметь самостоятельно выполнять передвижения по лыже (Светлана Кайкан).
57			Прохождение дистанции 5-км.	1	Демонстрировать технику и результат прохождения дистанции 5-км.
58			Спуск с горы	1	Уметь выполнять спуск с горы. Знать технику спуска
59			Контруклоны.	1	Знать технику преодоления препятствий на трассе.
60			Контруклоны	1	Выполнять спуск с горы и уметь преодолевать препятствия на трассе.
61			Попеременный одновременный ход	и1	Знать и совершенствовать технику изученных ходов и проходить дистанцию 2-3 км с ускорениями на отрезках 200м
62			Попеременный одновременный ход	и1	Демонстрировать технику лыжных ходов при прохождении дистанции 3-5 км с ускорениями на отрезках до 300м
63			Попеременный одновременный ход	и1	Демонстрировать технику лыжных ходов и проходить дистанции 3-5 км с ускорениями до 400м
64			Попеременный одновременный ход	и1	Совершенствовать технику лыжных ходов при прохождении дистанции 3-5 км
65			Сдача учебно-тренировочных нормативов	1	Демонстрировать технику лыжных ходов при сдаче учебно-тренировочных нормативов 3 км – девушки 5 км – юноши с учетом времени (Сергей Бабинов).

66				Горнолыжные эстафеты	1	Знать технику передачи эстафеты касанием руки.
67				Горнолыжные эстафеты	1	Знать и уметь выполнять технику передвижения по пересеченной местности с преодолением препятствий
Баскетбол (7 часов).						
68				Передвижения и остановки.	1	Выполнять сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Знать правила игры в баскетбол (Сергей Белов) .
69				Остановки и передвижения	1	Уметь сочетать приемы передвижений и остановок, приемы передач, ведения и бросков. Выполнять игровые действия. Знать правила игры в баскетбол.
70				Ловля и передача мяча.	1	Уметь сочетать приемы передвижений и остановок, приемы передач и ловли мяча.
71				Ловля и передача мяча	1	Уметь сочетать приемы передвижений и остановок, приемы передач и ловли мяча
72				Бросок мяча.	1	Знать технику броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Уметь выполнять штрафной бросок. Знать позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 4-4, 3-3. Выполнять игровые действия. Знать правила баскетбола.
73				Бросок в прыжке	1	Знать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Уметь выполнять штрафной бросок. Знать позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 4-4, 3-3. Выполнять игровые действия.
74				Бросок мяча с сопротивлением	1	Выполнять бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Уметь взаимодействовать против трех игроков в нападении. Выполнять и применять правила игры в баскетбол.

75			Волейбол. Учебная игра	1	Демонстрировать технику подачи. Выполнять взаимодействие игроков в нападение. Знать правила игры в волейбол.
<i>Легкая атлетика (7 часов), Элементы единоборств (9 часов), Баскетбол (11 часов).</i>					
76			Баскетбол. Индивидуальная защита	1	Уметь сочетать приемы передвижений и остановок, приемы передач, ведения и бросков. Выполнять индивидуальные действия в защите. Демонстрировать технику игры НРЭО
77			Бросок мяча с сопротивлением	1	Демонстрировать технику броска. Выполнять взаимодействие трех игроков в нападение- «малая восьмерка». Знать правила игры в баскетбол. НРЭО
78			Индивидуальная защита	1	Уметь сочетать приемы передвижений и остановок, приемы передач, ведения и бросков. Выполнять индивидуальные действия в защите. НРЭО
79			Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Выполнять специальные беговые упражнения. Развивать скоростные качества. Знать инструкцию по ТБ.
80			Прыжки и многоскоки	1	Знать технику выполнения прыжков и обучать двигательным действиям одноклассников.
81			Скоростной бег до 70- 80м	1	Демонстрировать технику бега и уметь финишировать на дистанции 70-80м
82			Бег с предметами	1	Выполнять эстафетный бег. Развивать скоростные качества
83			Прыжок в высоту.	1	Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Развивать скоростно-силовые качества. НРЭО– 10(Людмила Брагина).
84			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Развивать скоростно-

						силовые качества
85				Метание малого мяча на дальность.	1	Выполнять метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Составлять специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества.
Элементы единоборств (9ч.)						
86				Стойки и передвижения в стойке.	1	Уметь выполнять приемы и стойки. Знать технику подводящих упражнений
87				Развитие силовых способностей	1	Демонстрировать технику изученных элементов. Выполнять упражнения с гантелями и набивными мячами.
88				Развитие скоростно-силовых способностей	1	Знать технику прыжка со скакалкой. Уметь выполнять страховку партнера.
89				Приемы самообороны	1	Выполнять освобождение от захватов. Знать правила страховки.
90				Приемы борьбы за выгодное положение.	1	Выполнять технические приемы. Знать позиции в борьбе. Применять правила страховки.
91				Развитие координационных способностей	1	Знать место в силовой игре. Знать правила игры: (Перетягивание в парах).
92				Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Демонстрировать технику выполнения силовых упражнений
93				Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Выполнять приемы борьбы и демонстрировать силовые способности.
94				Подвижные игры	1	Демонстрировать стойки и перемещения борца. Рассказывать правила игры: (Часове и разведчики).
Баскетбол (8 часов).						

95			Личная защита	1	Выполнять штрафной бросок. Демонстрировать позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимоотношениях(3-3),(4-4),(5-5). НРЭО
96			Индивидуальная защита	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Уметь взаимодействовать при личной защите НРЭО
97			Вырывание и выбивание мяча	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Знать правила и технику вырывания и выбивания мяча. НРЭО
98			Перехват мяча	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Демонстрировать технику перехвата мяча. НРЭО
99			Перемещения игрока, владение мячом.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Знать технику выполнения упражнений НРЭО
100			Развитие координационных способностей	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. НРЭО
101			Развитие координационных способностей	1	Демонстрировать взаимодействие двух игроков в нападении и защите, владение мячом. Знать и составлять комплекс упражнений на координацию движений. НРЭО
102			Тактика игры	1	Сочетать и демонстрировать приемы передвижений. Выполнять игровые действия.