

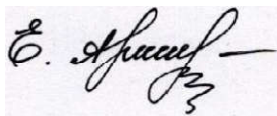
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей им. Г.Ф.Атякшева»

Рабочая программа, рассмотрена
на заседании предметного
объединения

Протокол № 8 от
«05» июня 2019г.

«Согласовано»



(роспись курирующего
заместителя директора)
«5» июня 2019г.

«Утверждено»
приказом
директора Лицея от

«11» июня 2019г. № 416- О

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

(Наименование учебного предмета)

Базовый уровень, основное общее образование, 9 класс

(уровень образования)

105 часов

(количество часов, отводимых на реализацию программы)

Шкаликов Валерий Александрович, учитель физической культуры

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Югорск, 2019г.

1. Паспорт Рабочей программы

№	Наименование пункта	Содержание пункта
	Название программы	Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 9 класс
	Авторы учебника, учебно-методического комплекса, название учебника, год издания	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Лях. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 5-е изд.-М.: Просвещение, 2016.-104с. Учебник. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещения, 2017. – 256с.
	Реализует требований ФГОС НОО/или ФГОС ООО/или федерального компонента государственного образовательного стандарта для 6х классов (<i>указать нужное</i>)	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1577);
	Общие цели рабочей программы с учётом специфики учебного предмета, курса	Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
	Описание места учебного предмета, курса в учебном плане (<i>в том числе обоснование часов лицейского компонента (на расширение каких тем направлены часы вариативной части учебного плана)</i>)	Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.
	Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа	3 часа в неделю, 105 часа в год, из них 23 – контрольные уроки
	Указание того, за счет каких форм организации учебного процесса, в каком соотношении реализуется Рабочая программа	<ul style="list-style-type: none"> ➤ образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала; ➤ образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки; ➤ образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие

		систем организма.
--	--	-------------------

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 5-7 шагов с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

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

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

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

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

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

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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.

Ученик 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, принеших 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.*

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- *выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;*
- *преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;*
- *соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;*
- *наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;*
- *самостоятельной организации активного отдыха и досуга.*

Выполнять двигательные умения и навыки:

Легкоатлетические упражнения

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 5 - 7 препятствий. Прыгать в высоту с 9—11 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без

предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры. Прыгать через скакалку.

Спортивные игры

Уметь играть по правилам волейбола, баскетбола; владеть навыками судейства.

В 9 классе обучающиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень физической подготовленности</i>					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе – мальчики	10	7	4			
Отжимание от пола - девочки				22	12	6
Прыжок в длину с места, см	220	190	140	190	160	125
Бег 30 м с высокого старта, с	4.8	5.1	5.5	5.0	5.4	6.0
Бег 60 м, с	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Кроссовый бег на 3 км., мин.	9.30	10.30	12.0	10.33	12.00	13.30
Кроссовый бег на 2 км., мин.				10.00	11.00 - 12.00	13.00

3. Содержание учебного предмета

Рабочая программа составлена для обучающихся 15 – 16 лет. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. При предоставлении хоккейного корта запланировано 10 уроков конькобежной подготовки вместо дополнительных уроков спортивных игр.

Календарный график выполнения учебных программ по предмету

<i>УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ</i>									
1 четверть – 27 ч		2 четверть – 21		3 четверть – 33 ч				4 четверть – 24 ч	
Легкая атлетика 12ч.	Баскетбол 15ч.	Лыжная подготовка 14 ч.	Элементы единоборств 7 ч.	Элементы единоборств 20 ч.	Лыжная подготовка 6 ч.	Гимнастика с элементами акробатики 18ч.	Волейбол 7ч.	Волейбол 6ч	Легкая атлетика 18 ч.

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Спортивные игры-----	28 часов
Гимнастика с элементами акробатики-----	18 часов
Легкая атлетика -----	30 часов
Лыжная подготовка-----	20 часов
Элементы единоборств-----	9 часов
Итого -----	105 часов

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, Общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом.

Поворот переступанием.

Спортивные игры

На материале спортивных игр – волейбол, баскетбол.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Требования к уровню подготовки учащихся

- В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 9 классов должны:
 - иметь представление:*
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.
 - о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Выполнять двигательные умения и навыки:

Легкоатлетические упражнения

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 9 классов. Прыгать через скакалку.

Спортивные игры

Уметь играть по правилам волейбола, баскетбола; владеть навыками судейства.

Распределение учебного времени на виды программного материала

№	Разделы и темы	Кол-во часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с основами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжные гонки	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	21
2.1	Дополнительные часы на изучение спортивных игр	10
2.2	Дополнительные часы на изучение легкой атлетики	12
2.3	Дополнительные часы на изучение лыжной подготовки	2

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

№	Тема урока	Дата		Виды контроля
		План	Факт	
Ичетверть - 27 часов. Легкая атлетика – 12 часов Баскетбол – 15 часов				
1	ПТБ на уроках легкой атлетики Низкий старт до30 м.			Текущий
2	Низкий старт - закрепление Бег с ускорением до 80 м.			Текущий
3	Скоростной бег с низкого старта до 80 м.			Текущий
4	Бег на результат – 100 м.			Учетный
5	Бег 1000м на результат Бег в равномерном темпе 15 - 20 мин.			Учетный
6	Бег 2000 м – юноши; 1500м – девушки на результат			Учетный
7	Метание мяча (150гр) на дальность с места			Текущий
8	Метание мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов			Текущий
9	Метание мяча на заданное расстояние			Текущий
10	Метание мяча с полного разбега в коридор 10м на результат			Учетный
11	Бросок набивного мяча (2 и 3 кг) из различных и.п. с места			Текущий
12	Бросок набивного мяча с 2-4 шагов вперед-вверх			Учетный

Баскетбол – 15 часов				
13	ПТБ на уроках баскетбола Стойка игрока, перемещения в стойке.			Текущий
14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника			Текущий
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника			Текущий
16	Броски одной и двумя с места и в движении (после ловли, ведения).			Учетный
17	Вырывание и выбивание мяча			Текущий
18	Перехват мяча			Текущий
19	Броски по кольцу с двух шагов после ведения			Текущий
20	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - учет			Учетный
21	Тактика свободного нападения			Учетный
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5			Текущий
23	Нападение быстрым прорывом (3:2)			Текущий
24	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)			Текущий
25	Игры и игровые задания (2:1, 3:1)			Текущий
26	Игры и игровые задания (3:2, 3:3)			Текущий
27	Штрафной бросок - учет			Учетный
II четверть – 21 час. Лыжная подготовка – 14 часов.				
Элементы единоборств – 7 часов				
28	ПТБ на уроках лыжной подготовки оказание помощи при обморожениях и травмах			Текущий
29	Прохождение дистанции 1,5км-дев и 2км-юн			Текущий
30	ПТБ на уроках единоборств Подготовка мест занятий.			Текущий
31	Попеременный двухшажный и четырехшажный ход			Учетный
32	Прохождение дистанции 2км-дев и 3км-юн попеременными ходами.			Текущий

33	Стойка и передвижение в стойке			Текущий
34	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			Текущий
35	Прохождение дистанции 2.5 и 3.5 км.			Учетный
36	Захваты рук и туловища, освобождение от захватов			Текущий
37	Одновременный двухшажный ход			Текущий
38	Прохождение дистанции 3и 4 км			Текущий
39	Приемы борьбы за выгодное положение			Учетный
40	Переход с попеременных ходов на одновременные.			Учетный
41	Прохождение дистанции 3.5и 4.5 км			Текущий
42	Борьба за предмет			Текущий
43	Преодоление контруклона			Учетный
44	Прохождение дистанции 4и 5			Текущий
45	Силовые упражнения и единоборства в парах			Текущий
46	Торможение и поворот «плугом»			Учетный
47	Прохождение дистанции 2км – девушки и 3км – юноши на результат			Текущий
48	Упражнения по овладению приемами страховки			Текущий
III четверть – 33 часа. Лыжная подготовка – 6 часов. Элементы единоборств – 2 часа. Гимнастика с элементами акробатики- 18часов. Волейбол – 7часов.				
49	Торможение и поворот «упором»			Текущий
50	Игра «Гонка с преследованием»			Текущий
51	Бросок через бедро, через плечо			Текущий
52	Совершенствование техники торможения и поворота «упором», «плугом»			Текущий
53	Игра «Гонки с выбыванием»			Текущий

54	Борьба в парах			Текущий
55	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий			Учетный
56	Прохождение дистанции 1км – девушки и 2км – юноши на результат			Текущий
57	ПТБ на уроках гимнастики Освоение строевых упражнений			Текущий
58	Лазание по канату Освоение строевых упражнениях			Текущий
59	Лазание по шесту - юноши; упражнения на бревне - девушки			Текущий
60	Лазание по канату или шесту в три приема, зачет – юноши Упражнения на бревне, зачет - девушки			Текущий
61	Освоение техники выполнения акробатических упражнений			Текущий
62	Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений			Текущий
63	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений			Текущий
64	Комбинации из освоенных акробатических упражнений (оценка техники выполнения упражнений)			Текущий
65	Освоение техники выполнения упражнений в висах и упорах			Текущий
66	Закрепление навыка выполнения упражнений на перекладине и брусьях			Текущий
67	Совершенствование навыков выполнения упражнений на перекладине и брусьях			Текущий
68	Комбинации из освоенных упражнений в висах и упорах (оценка техники выполнения упражнений)			Текущий
69	Освоение техники выполнения опорного прыжка			Учетный
70	Закрепление техники выполнения опорного прыжка			Учетный
71	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка			Текущий
72	Техника выполнения опорного прыжка - контроль			Текущий
73	Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря			Текущий
74	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			Текущий

Волейбол – 7 часов.				
75	ПТБ на уроках волейбола. Основная стойка игрока Перемещения в стойке			Текущий
76	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			Текущий
77	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.			Текущий
78	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели			Текущий
79	Прием мяча отраженного сеткой.			
80	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
81	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки			
IV четверть – 21 час. Волейбол – 6 часов.				
Легкая атлетика – 18 часов				
82	Прямой нападающий удар при встречных передачах			Текущий
83	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.			Текущий
84	Тактика свободного нападения			Текущий
85	Позиционное нападение с изменением позиций			Текущий
86	Игра в нападении в зоне 4 Блокирование мяча.			Текущий
87	Игра в нападении в зоне 3 Игра в защите.			Текущий
Легкая атлетика – 18 часов				
88	ПТБ на уроках легкой атлетики Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагиванием»			Учетный
89	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перекидной» - освоение.			Текущий
90	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной» - закрепление.			Текущий
91	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перекидной» - совершенствование.			Учетный
92	Прыжки в высоту с разбега на результат			Текущий
93	Техника передачи эстафетной палочки			Текущий

94	Эстафеты, старты из различных п.			Текущий
95	Бег с ускорением, с максимальной скоростью			Текущий
96	Кросс до 15 мин Метание мяча в горизонтальную цель (1*1м)			Учетный
97	Бег с препятствиями и на местности Метание мяча в вертикальную цель (1*1м)			Текущий
98	Бег с гандикапом, в парах до 2 км.			Текущий
99	Бег 1000 м на результат			Учетный
100	Бег с гандикапом, командами до 3 км.			Текущий
101	Бег 1000 м . Челночный бег 3*10м			Текущий
102	Бег 1500 м. Челночный бег 3*10м			Текущий
103	Равномерный бег 2000 м.			Текущий
104	Бег 3000м.			Текущий
105	Круговая тренировка			Текущий