

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
МКУ УО ГО Богданович
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Коменская средняя общеобразовательная школа

Утверждено:
Директор
МКОУ Коменской
СОШ



Согласовано:
зам. дир по УВР
И.О.Г.Новожилова/
«13» августа 16г.

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1
от *«13» августа 16*

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
для 7-9 класса
на 2016-2017 учебный год

Составитель:
Демина Елена Ивановна, учитель высшей
квалификационной категории

с.Коменки, 2016

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 05.03.2004 N 1089.

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительную записку; основное содержание с примерным (в модальности не менее) распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; календарно-тематическое планирование; учебно- методическое обеспечение.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

Рабочая программа рассчитана на 525 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении

приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

2.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств,

функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609).

3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения,

технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физической деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	21
Легкая атлетика	52
Лыжная подготовка	15
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	17
Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общеподготовительная подготовка	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	105

5.ПРИЛОЖЕНИЕ
5.1.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

1 четверть

№	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения
1	Л/АТ	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Бег.	
2	17ч	Оценивание результатов в беге на 30м. Проведение линейной эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза.	
3		Олимпийские игры древности и современности. Совершенствование техники низкого старта обучение разбегу в прыжках в длину. Бег.	
4		Спортивная ходьба. Оценивание результата в прыжках в длину с места. Сдача норм ГТО. Обучение разбегу в прыжках в длину. Техника низкого старта. Бег.	
5		Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Сдача норм ГТО. Кроссовая подготовка.	
6		Оценивание техники низкого старта. Бег с 2-3 ускорениями до 40-50м.	

7		Оценивание результата в беге на 60м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча. Бег.	
8		Совершенствование техники прыжков и метания. Полоса препятствий.	
9		Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания с разбега. Бег с 2-3 ускорениями по 50-60 мин.	
10		Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Сдача норм ГТО. Силовая подготовка. Знаменитые легкоатлеты Урала	
11		Совершенствование преодоления полосы препятствий. Барьерный бег.	
12		Оценивание результата в беге на 1500м. Сдача норм ГТО. Подвижные игры.	
13		Оценивание техники метания мяча в цель. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	
14		Проведение учета освоения прыжков в длину с места. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	
15		Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места. Ускорения.	
16		Кроссовая подготовка. Подвижные игры с мячом. Спорт в Богдановиче.	
17		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Подвижные игры с мячом. Силовая подготовка	
18	С/ИГ	Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол, баскетбол)	

	Ры	Баскетбол: обучение ведению мяча правой и левой рукой. Стойка, повороты. Волейбол: обучение приему мяча сверху через сетку.	
19	10ч	Баскетбол: обучение передаче одной рукой от плеча. Игра. Волейбол: обучение нижней прямой подаче с 4-6м. Игра.	
20		Баскетбол: обучение броску по кольцу после ловли. Игра. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Волейбол: закрепление нижней прямой подаче через сетку. Игра.	
21		Баскетбол: совершенствование пройденных элементов. Игра. Волейбол: совершенствование пройденных элементов. Игра.	
22		Баскетбол: совершенствование техники передачи мяча одной рукой. Игра. Волейбол: совершенствование приема мяча сверху через сетку. Игра.	
23		Баскетбол: повторение техники броска по кольцу после ловли. Игра. Волейбол: ознакомление с игрой «картошка».	
24		Баскетбол: игра 4×4. Судейство. Волейбол: подачи, передачи. Судейство.	

25		Баскетбол: Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол.3×3. Волейбол: Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. «мяч в воздухе».	
26		Проведение контроля двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Технические приемы и тактические действия игры в «стритбол», «картошка». Знаменитые баскетболисты, волейболисты.	
27		Технические приемы и тактические действия игры в волейбол 4×4, «мяч в воздухе». Основные этапы развития физической культуры в России.	
		2 четверть	
28	ГИМ НАС	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических упражнений: мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки – мост. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	
29	21ч	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Разучивание: мальчики стойка на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату	
30		Разучивание акробатических соединений. Игра «гонка мячей».	
31		Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.Совершенствование техники лазания по канату. Повторение акробатических упражнений. Акробатические соединения.	

32		Акробатика. Оценивание у мальчиков кувырка вперед в стойку на лопатках, у девочек – мост из положения стоя.	
33		Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Совершенствование акробатических соединений. Лазание по канату. Игра с гимнастическими скамейками.	
34		Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись. У девочек – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату, соединения.	
35		Оценивание акробатическое соединение. Совершенствование лазание по канату.	
36		Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Совершенствование лазание по канату. Игра – эстафета с гимнастическими обручами.	
37		Оценивание лазания по канату. Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	
38		Упражнения на перекладине мальчики; девочки – сгибание ног из виса на перекладине. Опорный прыжок.	
39		Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	

40		Закрепление техники переворотов. Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине.	
41		Оценивание прыжка через козла. Разучивание: девочки – соединение на перекладине. Совершенствование техники переворота на перекладине.	
42		Совершенствование упражнений на перекладине. Сдача норм ГТО. Игра – эстафета с обручами.	
43		Повторение упражнений на перекладине. Игра с преодолением препятствий. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	
44		Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения с набивными мячами.	
45		Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Тренировка в подтягивании на перекладине. Упражнения на пресс. Сдача норм ГТО. Подвижные игры	
46		Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. Акробатические упражнения.	
47		Оценивание упражнения по выполнению акробатического соединения. Лучшие гимнасты Урала.	
48		Оценивание результата в подтягивании. Сдача норм ГТО. Гимнастическая полоса препятствий.	

		3 четверть	
49	ЛЫ ЖИ	Правил поведения, техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременных ходов.	
50	15ч	Оценивании техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременных ходов. Техники одновременных лыжных ходов.	
51		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода , Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	
52		Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оценивании техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	
53		Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Оценивании техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом.	
54		Оценивании техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью.	
55		Оценивание подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	
56		Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 800м.	

57		Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью. Сдача норм ГТО. Разновидности лыжных видов спорта.	
58		Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью.	
59		Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.	
60		Закрепление техники повороту махом. Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью.	
61		Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью.	
62		Совершенствование техники поворотов махом. Проведение эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м. Знаменитые лыжники Свердловской области.	
63		Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью.	
64	СП/ ИГР Ы	Инструктаж по технике безопасности и правил поведения на уроках спортивных игр. Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест в парах.	
65	11ч	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.	
66		Закрепление бросков по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча.	

67		Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. Учебно – тренировочные игры 3×3 и 4×4.	
68		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. Олимпийские игры древности и современности. Оценивание бросков по кольцу после ведения.	
69		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол.	
70		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол.	
71		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол.	
72		Подтягивания, отжимания в различных положениях. Игры.	
73		Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Игры.	
74		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. Игры.	
75	ОФП вар.ч	Совершенствование техники прыжков в высоту способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры.	
76	6ч	Совершенствование техники прыжков в высоту способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры. Подтягивание, отжимание. Сдача норм ГТО.	
77		Совершенствование техники прыжков в высоту способом согнув ноги, «ножницы»-	

		выполнение контрольного упражнения, спортивные игры.	
78		Броски мяча в горизонтальную цель, прыжки с гимнастической скакалкой, приседание, спортивные игры.	
79		Броски мяча в горизонтальную цель, прыжки с гимнастической скакалкой, приседание, спортивные игры.	
80		Броски мяча в горизонтальную цель, прыжки с гимнастической скакалкой, приседание, спортивные игры.	
		4 четверть	
81		Правила безопасности на уроках легкой атлетики и спортивным играм. Ознакомление с приемами самоконтроля. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	
82		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание результата 30м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра футбол.	
83		Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Технические приемы и тактические действия игры в футбол. Бег.	
84		Оценивание прыжков в длину с места. Сдача норм ГТО. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание». Эстафеты с набивными мячами.	
85		Оценивание результатов по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. Медленный бег.	

86		Бег с несколькими ускорениями. Футбол.	
87		Кроссовая подготовка. Развитие спорта в Богдановиче.	
88		Медленный. Спортсмены Урала. Футбол.	
89		Бег. Футбол: тактические действия.	
90		Проведение комплекса с набивными мячами в парах. Футбол.	
91		Совершенствование положения низкого старта. Медленный бег. Развитие спорта в свердловской области.	
92		Кроссовая подготовка. Сдача норм ГТО. Силовые упражнения.	
93		Оценивание результата в беге на 60м. Футбол.	
94		Разучивание прыжков в длину с разбега 11 – 15 шагов, способом согнув ноги. Подвижные игры.	
95		Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов. Полоса препятствий.	
96		Совершенствование прыжков в длину с разбега 11 – 15 шагов способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов. Футбол.	
97		Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков и метание мяча. Сдача норм ГТО. Игры.	

98		Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	
99		Оценивание результатов в прыжках в длину с разбега. Бег. Спортсмены Богдановича.	
100		Оценивание результатов в метании мяча. Сдача норм ГТО. Выполнение беговых упражнений, многоскоков. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол.	
101		Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50м. Игры. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.	
102		Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Подтягивание на перекладине из виса. Эстафеты с этапом до 50м.	
103		Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (видео-фильм). Оценивание результатов в подтягивании на перекладине. Полоса препятствий.	
104		Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (отработка движения). Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50м. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол.	
105		Подведение итогов. Подвижные игры. Основы туристской подготовки.	

8 класс 1 четверть

№		Тема урока	
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Бег.	
2		Оценивание результата в беге на 30м. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	
3		Совершенствование низкого старта. Бег с 2-3 ускорениями до 50м.	
4		Спортивная ходьба. Оценивание прыжка в длину с места. Сдача норм ГТО. Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. Бег с 2-3 ускорениями.	
5		Совершенствование техники прыжка с разбега. Бег на 60м с низкого старта, стартовый разгон.	
6		Оценивание результата в беге на 60м низкого старта. Повторение техники метания мяча с разбега. Сдача норм ГТО. Бег. Подвижные игры.	
7		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание результата в беге на 60м. Бег. Футбол	
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов). Бег. Силовая подготовка.	
9		Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Кроссовая подготовка. Барьерный бег.	

10		Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Сдача норм ГТО. Проведение 12мин бега с 2-3 ускорениями до 100м. Футбол. Знаменитые легкоатлеты Урала	
11		Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 100м. Футбол.	
12		Оценивание результата в беге на длинную дистанцию. Сдача норм ГТО. Подвижные игры.	
13		Олимпийские игры древности и современности. Оценивание техники метания мяча в цель. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м. Футбол.	
14		Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх Проведение учета освоения прыжков в длину с места. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м. Футбол.	
15		Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	
16		Полоса препятствий. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Спорт в Богдановиче.	
17		Кроссовая подготовка. Технические приемы и тактические действия игры в футбол.	
18	СП/ ИГР	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале на уроках баскетбола и волейбола. Совершенствование техники пройденных элементов в баскетболе.	

19	10ч	Проведение игры-эстафеты с включением пройденных элементов баскетбола. Судейство.	
20		Совершенствование бросков по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах.	
21		Учебная игра в баскетбол 3×3 с заданием в защите и нападении. Знаменитые баскетболисты	
22		Проведении тренировки в подтягивании на перекладине. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Судейство.	
23		Повторение элементов волейбола. Поддачи, передачи. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	
24		Совершенствование техники пройденных элементов волейбола.	
25		Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра с элементами волейбола. Основные этапы развития физической культуры в России.	
26		Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Знаменитые волейболисты.	
27		Технические приемы и тактические действия игры в волейбол.	
		2 четверть	

28	ГИМН.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувыркам вперед и назад.	
29	21ч.	Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнения. Обучение: мальчики – длинный кувырок; девочки – кувырок назад в полушпагат.	
30		Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места; с девочками – разучивание переход с моста на одно колено.	
31		Разучивание акробатическое соединение. Лазание.	
32		Оценивание кувырка вперед и назад. Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазание по канату.	
33		Совершенствование акробатических упражнений, лазание по канату.	
34		Оценивание: мальчики – длинный кувырок с прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. Совершенствование акробатического соединения.	
35		Оценивание: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
36		Совершенствование техники лазания по канату, акробатического соединения.	
37		Оценивание акробатическое соединение. Лазание по канату.	
38		Оценивание у мальчиков лазание по канату на скорость. Разучивание: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в сторону.	

39		Акробатическое соединение. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	
40		Акробатическое соединение.	
41		Обучение опорному прыжку. Акробатика. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	
42		Обучение опорному прыжку. Акробатика. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	
43		Оценивание: мальчики упражнения на перекладине; Сдача норм ГТО. Девочки – «мост».	
44		Совершенствование техники опорному прыжку. Акробатика.	
45		Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Оценивание соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании; в поднимании туловища.	
46		Оценивание опорного прыжка. Полоса препятствий – бревно, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок. Сдача норм ГТО.	
47		Оценивание результата по подтягиванию на перекладине. Повторение гимнастической полосы препятствий. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	
48		Полоса препятствий из 5-6 препятствий. Лучшие гимнасты Урала.	
		3 четверть	

49	ЛЫ ЖИ	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оценивание попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	
50	15ч	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	
51		Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	
52		Олимпийские игры древности и современности. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	
53		Прохождение дистанции 1 км. на результат. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	
54		Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60°. Прохождение 2 км.	
55		Совершенствование техники лыжных ходов и прохождение до 2 км.	
56		Оценивание техники торможения плугом. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение 2 км.	
57		Оценивание техники поворот плугом. Совершенствование техники лыжных ходов	

		при прохождении 2км. Сдача норм ГТО. Разновидности лыжных видов спорта.	
58		Оценивание техники спусков с поворотом. Прохождении 2км.	
59		Контрольная гонка 2км. повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов.	
60		Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	
61		Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	
62		Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности.	
63		Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. Знаменитые лыжники Свердловской области	
64	СП/ ИГР	Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол: разучивание техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Проведение ОРУ с набивными мячами в парах.	
65	11ч	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Баскетбол: действие игроков в зоне защиты. Учебно-тренировочная игра 3×3.	
66		Баскетбол: закрепление техники бросков в кольцо с линии штрафного броска. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Судейство.	
67		Баскетбол: оценивание действий игрока в защите. Совершенствование техники	

		попаданий в кольцо с линии штрафного броска. Судейство.	
68		Баскетбол: оценивание штрафного броска по кольцу. Попадание в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу. Знаменитые баскетболисты Урала. Судейство.	
69		Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.	
70		Баскетбол: оценивание действий игрока в защите. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	
71		Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол.	
72		Подтягивание, отжимание в различных положениях. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	
73		Подтягивание, отжимание оценивание. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	
74		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. Судейство.	
75	ОФП	Совершенствование техники прыжков в высоту способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры.	

76	6ч	Совершенствование техники прыжков в высоту способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры.	
77		Совершенствование техники прыжков в высоту способом согнув ноги, «ножницы» - выполнение контрольного упражнения, спортивные игры.	
78		Броски мяча в горизонтальную цель, прыжки с гимнастической скакалкой, приседания, спортивные игры.	
79		Броски мяча в горизонтальную цель, прыжки с гимнастической скакалкой, приседания, спортивные игры.	
80		Броски мяча в горизонтальную цель, прыжки с гимнастической скакалкой, приседания, спортивные игры.	
		4 четверть	
81		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег.	
82		Оценивание бега на 30м с высокого старта. Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег.	
83		Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжке в высоту с разбега. Бег в медленном темпе.	
84		Оценивание на результат прыжки в длину с места. Сдача норм ГТО. Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов. Бег.	

85		Оценивание результата по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов Бег.	
86		Кроссовая подготовка. Технические приемы и тактические действия игры в футбол. Развитие спорта в Богдановиче.	
87		Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	
88		Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	
89		Кроссовая подготовка. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Спортсмены Урала.	
90		Кроссовая подготовка. Прыжки, метание. Сдача норм ГТО. Развитие спорта в свердловской области.	
91		Кроссовая подготовка. Технические приемы и тактические действия игры в футбол. Спортсмены Богдановича.	
92		Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Проведение упражнений в парах на сопротивление. Повторение стартов. Бег	
93		Оценивание результата в беге на 60м. Бег. Ускорения.	
94		Разучивание техники прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Бег. Ускорения.	
95		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150гр на дальность с разбега. Бег до 20мин. Ускорения.	
96		Совершенствование прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	

		Медленный бег до 20мин. Футбол. Судейство.	
97		Кроссовая подготовка. Сдача норм ГТО. Силовые упражнения. Эстафета.	
98		ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега. Бег с ускорениями.	
99		Оценивание результатов прыжка в длину с разбега. Кросс.	
100		Оценивание результата в метании мяча с разбега. Эстафетный бег.	
101		Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Эстафеты с этапом до 60м.	
102		Оценивание бега на 2000м. Сдача норм ГТО. Подвижные игры.	
103		Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Оценивание результата в подтягивании на перекладине	
104		Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (видео-фильм). Рассказ о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания. Эстафеты с этапом до 60м. Технические приемы и тактические действия игры в футбол.	
105		Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (отработка движения). Итоги года. Подвижные игры. Основы туристской подготовки.	

Календарно-тематическое планирование
9 класс 1 четверть

№		Тема урока	
1	Л/АТ	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	
2	17ч	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результатов в беге на 30м. Кросс. Спортивная ходьба.	
3		Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег. Силовая подготовка.	
4		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Низкий старт. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. Полоса препятствий.	
5		Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачи эстафеты. Бег. Подтягивание, пресс.	
6		Оценивание результатов в беге на 60м. Сдача норм ГТО. Провторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег с 2-3 ускорениями до 80м. Футбол.	
7		Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча. Футбол.	
8		Совершенствование техники метания мяча 150гр на дальность , прыжков в длину с разбега. Бег с ускорениями. Подтягивание, пресс.	

9		Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Бег в медленном темпе. Барьерный бег.	
10		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание результата в метании мяча на дальность. Сдача норм ГТО. Бег до 20мин с 2-3 ускорениями.	
11		Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бе с 2-3 ускорениями.	
12		Оценивание результата в беге на 2000м. Прыжки через препятствия.	
13		Оценивание техники метания мяча в цель. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	
14		Проведение учета освоения прыжков в длину с места. Бег до 15мин с 2-3 ускорениями по 10-15м. Технические приемы и тактические действия игры в футбол.	
15		Кроссовая подготовка. Эстафета. Олимпийские игры древности и современности.	
16		Кроссовая подготовка. Знаменитые легкоатлеты Урала	
17		Кроссовая подготовка. Сдача норм ГТО. Спорт в Богдановиче.	
18	СП/ИГ	Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Баскетбол: Стойка, ведение, перемещение, броски. Волейбол: стойка, передачи, подачи. Судейство.	
19	10ч	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх Баскетбол: совершенствование	

		броска по кольцу в прыжке. Волейбол: нападающий удар. Игра	
20		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: игра в три приема. Нападающий удар.	
21		Баскетбол: игра 3×3 и 4×4. Волейбол: игра в три приема. Нападающий удар. Судейство.	
22		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании.	
23		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Знаменитые волейболисты.	
24		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Знаменитые баскетболисты.	
25		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Тренировка в подтягивании на перекладине.	
26		Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол.	
27		Основные этапы развития физической культуры в России. Учебные игры в баскетбол	

		и волейбол	
		2 четверть	
28	ГИМ	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические элементы.	
29	21ч	Девочки: техника упражнения мост. Мальчики - стойка длинный кувырок вперед.	
30		Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка.	
31		Техника лазания по канату. Акробатические упражнения. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	
32		Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приема на канате	
33		Девочки: оценивание кувырка вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. Силовая подготовка.	
34		Девочки: оценивание мост из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов.	
35		Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	

36		Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость.	
37		Оценивание лазания по канату. Техника упражнений на перекладине. Сдача норм ГТО.	
38		Девочки: вис согнувшись, разучивание вис прогнувшись. Мальчики: разучивание размахиванию на перекладине, соскок.	
39		Акробатические соединения. Подтягивание. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
40		Акробатические соединения. Подтягивание. Сдача норм ГТО. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	
41		Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла, девочки – ноги врозь.	
42		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла, девочки – ноги врозь.	
43		Закрепление техники опорного прыжка.	
44		Закрепление техники опорного прыжка.	
45		Совершенствование техники опорного прыжка.	
46		Оценивание техники опорного прыжка. Тренировка по подтягиванию.	

47		Оценивание результатов по подтягиванию. Акробатика. Сдача норм ГТО.	
48		Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий. Лучшие гимнасты Урала.	
		3 четверть	
49	ЛЫ ЖИ	Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	
50	15ч	Основы физической культуры и здорового образа жизни Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	
51		Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба с 2-3 ускорениями до 200м.	
52		Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2км.	
53		Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. повторение попеременного четырехшажного хода.	
54		Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. Разновидности лыжных видов спорта.	
55		Оценивание техники одновременного одношажного хода.	
56		Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	

57		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	
58		Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3км со средней скоростью.	
59		Оценивание результата на дистанции 2км. Сдача норм ГТО. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	
60		Прохождение дистанции 4км с выполнением задания.	
61		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км со средней скоростью. Знаменитые лыжники Свердловской области.	
62		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5км.	
63		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км.	
64	С/ИГР	Техника безопасности на уроках баскетбола и волейбола. Проведение учебно – тренировочных игр по баскетболу и волейболу.	
65	11ч	Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе.	
66		Учебно–тренировочные игры. Судейство.	
67		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Учебно-тренировочные в баскетбол 5×5 и в волейбол в три подачи	

68		Оценивание техника бросков по кольцу после ведения и броски после передачи в баскетболе; нижнюю прямую подачу в волейболе. Знаменитые баскетболисты Урала. Судейство.	
69		Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. Знаменитые волейболисты Урала. Судейство.	
70		Баскетбол: оценивание действий игроков в защите. Судейство. Волейбол: учебно-тренировочная игра с нападающим ударом.	
71		Баскетбол: оценивание действий игроков в защите. Судейство. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол в три приема. Судейство.	
72		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. Подтягивания, отжимания оценивание. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Судейство.	
73		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. Судейство. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек.	
74		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. Поднимание	

		туловища из положения лежа на спине за 30сек. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол.	
75	ОФП	Совершенствование техники прыжков в высоту: способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры.	
76	6ч	Совершенствование техники прыжков в высоту: способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры. Олимпийские игры древности и современности.	
77		Совершенствование техники прыжков в высоту: способом согнув ноги, «ножницы» - контрольного упражнения, спортивные игры.	
78		Броски мяча в горизонтальную цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры.	
79		Броски мяча в вертикальную цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры.	
80		Броски мяча в цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры.	
		4 четверть.	
81	Л/АТ	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение разбега с 5-7шагов прыжках в высоту способом перешагивание. Бег.	
82	25ч	Закрепление умений подбора разбега в прыжках в высоту. Бег.	

83		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Работа с набивными мячами. Кросс.	
84		Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег.	
85		Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Сдача норм ГТО. Бег. Подтягивание, пресс.	
86		Кроссовая подготовка. Футбол. Развитие спорта в Богдановиче.	
87		Подтягивания, отжимания в различных положениях. Кроссовая подготовка.	
88		Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Эстафетный бег. Ускорения.	
89		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. Эстафета. Технические приемы и тактические действия игры в футбол.	
90		Оценивание результатов в беге на 60м. Сдача норм ГТО. Старты с разгоном до 15м. Бег.	
91		Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	
92		Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. Бег. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол.	
93		Совершенствование разбега при метании мяча 150гр на дальность и прыжка в длину с разбега. Сдача норм ГТО. Бег 20мин. Технические приемы и тактические действия	

		игры в футбол.	
94		Оценивание прыжка в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег.	
95		Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов. Технические приемы и тактические действия игры в футбол.	
96		Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60м - 2-3 раза. Бег.	
97		Эстафеты с этапом до 60м. Бег.	
98		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Спортсмены Урала.	
99		Оценивание результатов в подтягивании на перекладине. Сдача норм ГТО. Бег с 2-3 ускорениями до 60м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	
100		Оценивание результата в беге на 2000м. Развитие спорта в свердловской области.	
101		Эстафеты с этапом до 60м. Бег 20мин. Технические приемы и тактические действия игры в футбол.	
102		Эстафеты с этапом до 60м. Бег 20мин. Полоса препятствий.	

103		Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (видео-фильм). Подвижные игры.	
104		Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (отработка движения). Итоги года. Подвижные игры. Спортсмены Богдановича.	
105		Итоги года. Подвижные игры. Основы туристской подготовки.	

5.2. ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

[illegible]