


МОУ ИРМО «Вечерняя (сменная) ОШ»


Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол № 1
от «27»августа 2020г.
Руководитель МО


Дмитриева Е.В.

Согласовано:
«01»сентября 2020 г.
Зам. директора по УВР

Козлова Л.В. 

Утверждаю:
Приказ № 22-од-20
от «01»сентября 2020г.
Директор МОУ ИРМО
«Вечерняя (сменная) ОШ»


Дарбаида А.Б.

Рабочая программа

по физической культуре
для обучающихся 9 а класса
(форма обучения : очно-заочная)

Разработал:
Батаев Алексей Васильевич,
учитель физкультуры
соответствие должности
2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательных учреждений основа для рабочей программы учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО

Физическая культура 9А. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2017

«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г. Программа рассчитана на 3 часа в неделю. С учетом специфики учреждения, по учебному плану реализация образовательной программы разделена на очно-заочную форму обучения. Таким образом, 34 учебных недели предусматривают 1 час – очно, и 2 часа – заочно. Итого – 102 ч.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник 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;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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);

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 прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех 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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Содержание предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой(очной) и вариативной (заочной, дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу

общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Гимнастика с основами акробатики: *Акробатика* - Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы – Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

Упражнение в равновесии – :Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта **Баскетбол:** Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно; бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя "руками; многоскоки через препятствия; челночный (3 x 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; индивидуальная силовая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на

мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются школьниками самостоятельно).

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

Тематическое планирование

№ ур.	Тема урока очного обучения	Кол-во часов		
		очно	заочно	всего
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1	2	3
2	Учет метания мяча на дальность.	1	2	3
3	Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке.	1	2	3
4	Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника.	1	2	3
5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков.	1	2	3
6	Учет техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	1	2	3
7	Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.	1	2	3
8	Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя.	1	2	3
9	Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	1	2	3
10	Совершенствование техники акробатического соединения	1	2	3

11	Совершенствование техники подъем переворот в упор махом и силой и сед углом на бревне.	1	2	3
12	Учет подъем махом вперед и сед углом и соскок с колена махом назад	1	2	3
13	Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	1	2	3
14	Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	1	2	3
15	Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. Контрольный элемент.	1	2	3
16	Зачёт № 1	1	2	3
	Итого за 1 пол.	16	32	48
17	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1	2	3
18	Учет техники четырехшажного хода.	1	2	3
19	Закрепление техники перехода с попеременных на одновременные хода.	1	2	3
20	Преодоление контруклона.	1	2	3
21	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	2	3
22	Совершенствование техники конькового хода.	1	2	3
23	Закрепление техники упражнений на склоне.	1	2	3
24	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	2	3
25	Спортивные игры (теория)	1	2	3
26	Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.	1	2	3
27	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов.	1	2	3
28	Учет прыжка в высоту с разбега.	1	2	3
29	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	2	3
30	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1	2	3
31	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	1	2	3
32	Учет метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	1	2	3
33	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. контрольный элемент	1	2	3
34	Зачёт № 2	1	2	3
	ИТОГО за 2 пол.	18	36	54
	За год- 34 недели	34	68	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур.	Тема урока очного обучения	очно	Кол-во часов			дата	
			Тема урока заочного обучения	заочно	всего	По плану	По факту

1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1	Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров.	1	3	05.09	
			Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1			
2	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	3	12.09	
			Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1			
3	Разучивание метания мяча 150 г. на дальность.	1	Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	3	19.09	
			Совершенствование техники метания мяча.	1			
4	Учет метания мяча на дальность.	1	Учет метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с 18 м. (ю), с 12-14 м. (д)	1	3	26.09	
			Кросс 2000 метров.	1			
5	Разучивание техники броска по кольцу в прыжке.	1	Закрепление техник броска по кольцу в прыжке.	1	3	03.10	
			Закрепление техники броска по кольцу в прыжке	1			
6	Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке.	1	Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке.	1	3	10.10	
			Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника.	1			
7	Совершенствование техники действия двух нападающих против одного защитника.	1	Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника.	1	3	17.10	
			Закрепление техники взаимодействия трех игроков.	1			
8	Совершенствование техники взаимодействия трех игроков.	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков.	1	3	24.10	
			Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	1			
9	Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	1	Учет техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	1	3	14.11	
			Учебно-тренировочная игра	1			

10	Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1	Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпад вперед, кувырка вперед.	1	3	21.11	
			Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпад вперед, кувырка вперед.	1			
11	Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпад вперед, кувырка вперед.	1	Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя.	1	3	28.11	
			Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	1			
12	Совершенствование техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	1	Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	1	3	05.12	
			Акробатическое соединение	1			
13	Закрепление техники акробатического соединения	1	Совершенствование техники акробатического соединения	1	3	12.12	
			Учет техники акробатического соединения.	1			
14	Подъем переворотом в упор махом и силой. Сед углом на бревне.	1	Совершенствование техники подъем переворот в упор махом и силой и сед углом на бревне.	1	3	19.12	
			Подъем махом вперед и сед углом. Соскок с колена махом назад.	1			
15	Совершенствование техники подъем махом вперед и сед углом и соскок с колена махом назад. Контрольный элемент.	1	Учет подъем махом вперед и сед углом и соскок с колена махом назад	1	3	26.12	
			Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	1			
16	Зачёт № 1	1	Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	1	3		
			Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	1			
	Итого за 1 полугодие	16		32	48		
17	Закрепление прыжка согнув ноги через	1	Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину	1	3		

	козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.		115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.				
			Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	1			
18	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1	Закрепление техники четырехшажного хода.	1	3		
			Совершенствование техники четырехшажного хода.	1			
19	Учет техники четырехшажного хода.	1	Лыжные гонки 2 км.	1	3		
			Переход с попеременных на одновременные хода	1			
20	Закрепление техники перехода с попеременных на одновременные хода.	1	Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода.	1	3		
			Учет техники перехода с попеременных на одновременные хода.	1			
21	Преодоление контруклона.	1	Закрепление техники преодоления контруклона.	1	3		
			Совершенствование техники преодоления контруклона.	1			
22	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Коньковый ход.	1	3		
			Закрепление техники конькового хода. 2 км.	1			
23	Совершенствование техники конькового хода.	1	Учет техники конькового хода.	1	3		
			Упражнения на склоне.	1			
24	Закрепление техники упражнений на склоне.	1	Совершенствование техники упражнений на склоне.	1	3		
			Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
25	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	3		
			Лыжные гонки 3 км.	1			
26	Спортивные игры (теория)	1	Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи.	1	3		
			Передача мяча сверху с переменной мест через сетку. Учебная игра в три подачи.	1			
27	Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.	1	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи.	1	3		
			Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи.	1			
28	Техника безопасности по	1	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	1	3		

	легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов.		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1			
29	Учет прыжка в высоту с разбега.	1	Бег 60 метров.	1	3		
			Разучивание техники прыжка в длину с разбега	1			
30	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	3		
			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
31	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1	Разучивание метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	1	3		
			Закрепление техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	1			
32	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	1	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	1	3		
			Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	1			
33	Учет метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. Контрольный элемент	1	Бег 60 метров.	1	3		
			Разучивание техники прыжка в длину с разбега	1			
34	Зачёт № 2	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	3		
			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
	ИТОГО за 2 пол.	18		36	54		
	За год- 34 недели	34		68	102		