

**Рабочая программа
основного общего образования по физической культуре для 9 класса,
автор-составитель Клиз Л.В., учитель физической культуры.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре 2004 года, примерной программы по физической культуре, Сборник нормативных документов. Физическая культура. Основное общее образование. / Сост. Э.Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. - М.: Дрофа, 2012, примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы под ред. А.П. Матвеева, комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Рабочая программа реализует Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2015г №1045 « Об внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», методические рекомендации по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в образовательных организациях РФ, авторы составители: Бегун И.С., методист отдела инновационных проектов и подготовки кадров ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Ломакина Е.В. - исполнительный директор программы «Открытый Мир самбо» Фонда технологической поддержки образования «Навигатор образовательных технологий» при поддержке ОФ-СОО «Всероссийская федерация самбо» и ОГФСО «Юность России», специалист международного департамента Международной федерации самбо (ФИАС), Ширококов Б.А., руководитель отдела инновационных проектов и подготовки кадров ФГБУ «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания», кандидат педагогических наук, Москва, 2017 год.

Рабочая программа соответствует содержанию УМК «Физическая культура 8-9 класс», автор А.П.Матвеев; - Москва. Просвещение, 2012-2017.

На реализацию рабочей программы в 9а классе в 2017-2018 учебном году отводится 103 часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

На реализацию рабочей программы в 9б классе в 2017-2018 учебном году отводится 101 час из расчета 3 учебных часа в неделю.

На реализацию рабочей программы в 9в классе в 2017-2018 учебном году отводится 101 час из расчета 3 учебных часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889 с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств учащихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей цели - формирование физической культуры личности учащегося посредством

освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Данная программа ориентирована на решение следующих задач:

- развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости), воспитание гибкости, совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;
- освоение знаний об использовании занятий физической культурой для ведения здорового образа жизни, соблюдение режима дня и гигиенических норм, правил закаливания; правила ведения дневника самонаблюдения;
- освоение знаний в области истории развития Олимпийских игр, Олимпийского движения в России;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Содержание рабочей программы состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операционный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

1 раздел «Основы знаний о физической культуре» включает в себя знания об истории развития Олимпийских игр, о базовых понятиях физической культуры, о физической культуре человека, о требованиях к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне, информацию по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в объеме 4 часа в год.

2 раздел «Способы физкультурной деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в объеме 4 часа в год.

3 раздел «Физическое совершенствование» включает в себя такие темы, как «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» и «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного

упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

по основам знаний;

по технике владения двигательными действиями;

по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы: опрос в устной и письменной форме, программированный, демонстрации, наблюдения, упражнения, вызов, комбинированный, практического выполнения, тестирования.

Виды контроля: текущий, промежуточная аттестация.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и темы программного материала	9а класс	9б класс	9в класс
Основы знаний о физкультурной деятельности.	4	4	4
Способы физкультурной деятельности.	4	4	4
Физическое совершенствование.	95	93	93
Лёгкая атлетика.	30	28	28
Гимнастика с основами акробатики.	21	21	21
Спортивные игры.	29	29	29
Лыжная подготовка.	15	15	15
Всего часов	103	101	101
В том числе промежуточная аттестация	4	4	4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура. 9 класс.

Основы знаний о физкультурной деятельности.

Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. История развития Всероссийского комплекса ГТО. Вид спортивных единоборств – борьба самбо. Оздоровительные системы физического воспитания. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Судейство простейших соревнований.

Физическое совершенствование.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе уроков).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания на коррекцию осанки и телосложения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры. Лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Упражнения на средней перекладине: висы, подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперёд, соскок махом назад. Комбинация на гимнастическом бревне (низком): передвижения ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной, полушпагат, соскоки. Опорные прыжки через гимнастического козла способом «согнув ноги». Лазание по канату в два-три приёма.

Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и одношажные ходы. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег. Бег по пересечённой местности (кросс). Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Спортивные игры. Технические действия с мячом и без мяча из баскетбола, волейбола. Игры по упрощённым правилам.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Контрольные нормативы: (9 класс)

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	8.7	9.7	10.2	9.6	10.6	11.0
Бег 1000м	4.20	4.50	5.20	4.50	5.20	5.50
Прыжок в длину с места	205	160	140	180	150	130
Прыжок в длину с разбега	410	380	260	360	300	200
Подтягивание	10	5	2	17	10	4
Наклон вперёд на гибкость	10	6	2	13	8	4
Отжимание	32	18	13	15	11	6
Метание мяча на дальность	40	35	30	25	20	16
Сгибание – разгибание туловища за 30сек.	21	12	8	20	12	8

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры учащийся должен:

Знать/понимать

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы бучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	№ урока в теме	Дата 9а класс	Учебный материал
			Лёгкая атлетика. 11ч
1.	ОЗОФК	01.09.2017	Здоровый образ жизни, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Охрана труда №1. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
2.	1.	02.09.2017	Спринтерский бег с высокого старта 60м.
3.	2.	07.09.2017	Кроссовый бег 1000м.
4.	3.	08.09.2017	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
5.	4.	09.09.2017	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
6.	5.	14.09.2017	Эстафетный бег.
7.	6.	15.09.2017	Метание малого мяча на дальность.
8.	7.	16.09.2017	Кроссовый бег 1000м.
9.	8.	21.09.2017	Эстафетный бег 4х60м.
10.	9.	22.09.2017	Кроссовый бег 1500м (без учёта времени).
11.	10.	23.09.2017	Игра в лапту.
12.	11.	28.09.2017	Игра в лапту (технические приёмы).
			Спортивные игры. Волейбол. 13ч
13.	1.	29.09.2017	Охрана труда №2. Специальные упражнения волейболиста.
14.	2.	30.09.2017	Приём и передача мяча снизу двумя руками в парах. Тест.
15.	3.	05.10.2017	Боковая подача.

16.	4.	06.10.2017	Приём и передача мяча сверху, снизу двумя руками через сетку.
17.	5.	07.10.2017	Специальные упражнения волейболиста.
18.	6.	12.10.2017	Приём мяча снизу двумя руками после выполнения боковой подачи.
19.	7.	13.10.2017	Боковая подача.
20.	8.	14.10.2017	Технические действия в игре волейбол по упрощённым правилам.
21.	9.	19.10.2017	Верхняя прямая подача.
22.	10.	20.10.2017	Технические действия в игре волейбол по основным правилам.
23.	11.	21.10.2017	Передача мяча сверху и снизу из зоны в зону.
24.	12.	26.10.2017	Технические действия в игре волейбол по основным правилам.
25.	13.	27.10.2017	Верхняя прямая подача.
26.	СФД	28.10.2017	Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Промежуточная аттестация.
			Гимнастика. 21ч
27.	ОЗоФК	09.11.2017	Оздоровительные системы физического воспитания. Вид спортивных единоборств – борьба самбо. Охрана труда №3. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
28.	1.	10.11.2017	Акробатическая комбинация (5 элементов).
29.	2.	11.11.2017	Акробатическая комбинация (5 элементов).
30.	3.	16.11.2017	Акробатическая комбинация (5 элементов).
31.	4.	17.11.2017	Лазание по канату в 2-3 приёма.
32.	5.	18.11.2017	Лазание по канату в 2-3 приёма.
33.	6.	23.11.2017	Лазание по канату в 2-3 приёма.
34.	7.	24.11.2017	Комплекс упражнений для развития гибкости (сидя, у гимнастической стенки).
35.	8.	25.11.2017	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
36.	9.	30.11.2017	Упражнения на высокой перекладине (юн.), упражнения на низком гимнастическом бревне (дев.).
37.	10.	01.12.2017	Упражнения на высокой перекладине (юн.), упражнения на низком гимнастическом бревне (дев.).
38.	11.	02.12.2017	Упражнения на высокой перекладине (юн.), упражнения на низком гимнастическом бревне (дев.).
39.	12.	07.12.2017	Преодоление полосы гимнастических препятствий.
40.	13.	08.12.2017	Преодоление полосы гимнастических препятствий.
41.	14.	09.12.2017	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
42.	15.	14.12.2017	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
43.	16.	15.12.2017	Опорные прыжки через «козла» ранее изученными способами.
44.	17.	16.12.2017	Опорные прыжки через «козла» способом «ноги врозь».
45.	18.	21.12.2017	Опорные прыжки через «козла» способом «согнув ноги».
46.	19.	22.12.2017	Комплекс упражнений для развития гибкости (сидя, у гимнастической стенки).
47.	20.	23.12.2017	Комплекс упражнений для развития координации движений со скакалкой.
48.	21.	28.12.2017	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
49.	СФД	29.12.2017	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Промежуточная аттестация.

			Лыжная подготовка. 15ч
50.	ОЗОФК	11.01.2018	Техника двигательных действий. Охрана труда №4. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.
51.	1.	12.01.2018	Передвижение на лыжах ранее изученными способами по дистанции 1000м.
52.	2.	13.01.2018	Одновременный двухшажный ход.
53.	3.	18.01.2018	Дистанция 500м на лыжах ранее изученными способами.
54.	4.	19.01.2018	Подъёмы на лыжах («ёлочкой», «лесенкой»).
55.	5.	20.01.2018	Одновременный двухшажный ход.
56.	6.	25.01.2018	Передвижение на лыжах ранее изученными способами по дистанции 1000м.
57.	7.	26.01.2018	Спуски с горы в низкой стойке.
58.	8.	27.01.2018	Бесшажный ход.
59.	9.	01.02.2018	Передвижение на лыжах ранее изученными способами по дистанции 1500м.
60.	10.	02.02.2018	Спуски с горы в низкой стойке.
61.	11.	03.02.2018	Дистанция 1000м на лыжах.
62.	12.	08.02.2018	Преодоление естественных препятствий.
63.	13.	09.02.2018	Эстафеты на лыжах ранее изученными способами (этап 500м).
64.	14.	10.02.2018	Коньковый ход на лыжах.
65.	15.	15.02.2018	Дистанция 2000м на лыжах ранее изученными способами.
			Лёгкая атлетика. 7ч
66.	12.	16.02.2018	Охрана труда №1. Низкий старт и челночный бег 3x10м.
67.	13.	17.02.2018	Эстафетный бег 4x50м.
68.	14.	22.02.2018	Низкий старт и челночный бег 3x10м.
69.	15.	24.02.2018	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
70.	16.	01.03.2018	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
71.	17.	02.03.2018	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
72.	18.	03.03.2018	Прыжки в высоту с места и прямого разбега.
			Спортивные игры. Баскетбол. 7ч
73.	14.	09.03.2018	Охрана труда №2. Эстафеты с элементами баскетбола (передачи, ведение, броски в кольцо).
74.	15.	10.03.2018	Штрафной бросок.
75.	16.	15.03.2018	Дальний бросок.
76.	17.	16.03.2018	Штрафной бросок.
77.	18.	17.03.2018	Технические действия в игре по основным правилам.
78.	19.	22.03.2018	Тактические действия в игре по основным правилам.
79.	20.	23.03.2018	Игра в баскетбол по основным правилам.
80.	СФД	24.03.2018	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Промежуточная аттестация.
			Спортивные игры. Баскетбол. 6ч
81.	ОЗОФК	05.04.2018	Олимпийское движение в России. Охрана труда №2. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.
82.	21.	06.04.2018	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
83.	22.	07.04.2018	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
84.	23.	12.04.2018	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
85.	24.	13.04.2018	Броски мяча в кольцо (штрафной).
86.	25.	14.04.2018	Командные действия в нападении.
87.	26.	19.04.2018	Игра в баскетбол по основным правилам.
			Волейбол. 3ч

88.	27.	20.04.2018	Верхняя прямая подача.
89.	28.	21.04.2018	Приём и передача мяча сверху, снизу двумя руками через сетку.
90.	29.	26.04.2018	Приём и передача мяча сверху, снизу двумя руками во встречных колоннах.
			Лёгкая атлетика. 12ч
91.	19.	27.04.2018	Охрана труда №1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
92.	20.	28.04.2018	Спринтерский бег 100м.
93.	21.	03.05.2018	Кроссовый бег 1000м.
94.	22.	04.05.2018	Спринтерский бег 200м.
95.	23.	05.05.2018	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
96.	24.	10.05.2018	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
97.	25.	11.05.2018	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
98.	26.	12.05.2018	Кроссовый бег 1000м.
99.	27.	17.05.2018	Метание мяча на дальность способом «из-за головы».
100.	28.	18.05.2018	Метание мяча на дальность способом «из-за головы».
101.	СФД	19.05.2018	Судейство простейших соревнований. Промежуточная аттестация.
102.	29.	24.05.2018	Эстафетный бег 4x200м.
103.	30.	25.05.2018	Игра в лапту.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	№ урока в теме	Дата 9б, в классы	Учебный материал
			Лёгкая атлетика. 11ч
1.	ОЗоФК	01.09.2017	Здоровый образ жизни, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Охрана труда №1. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
2.	1.	02.09.2017	Спринтерский бег с высокого старта 60м.
3.	2.	06.09.2017	Кроссовый бег 1000м.
4.	3.	08.09.2017	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
5.	4.	09.09.2017	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
6.	5.	13.09.2017	Эстафетный бег.
7.	6.	15.09.2017	Метание малого мяча на дальность.
8.	7.	16.09.2017	Кроссовый бег 1000м.
9.	8.	20.09.2017	Эстафетный бег 4x60м.
10.	9.	22.09.2017	Кроссовый бег 1500м (без учёта времени).
11.	10.	23.09.2017	Игра в лапту.
12.	11.	27.09.2017	Игра в лапту (технические приёмы).
			Спортивные игры. Волейбол. 13ч
13.	1.	29.09.2017	Охрана труда №2. Специальные упражнения волейболиста.
14.	2.	30.09.2017	Приём и передача мяча снизу двумя руками в парах. Тест.
15.	3.	04.10.2017	Боковая подача.
16.	4.	06.10.2017	Приём и передача мяча сверху, снизу двумя руками через сетку.
17.	5.	07.10.2017	Специальные упражнения волейболиста.

18.	6.	11.10.2017	Приём мяча снизу двумя руками после выполнения боковой подачи.
19.	7.	13.10.2017	Боковая подача.
20.	8.	14.10.2017	Технические действия в игре волейбол по упрощённым правилам.
21.	9.	18.10.2017	Верхняя прямая подача.
22.	10.	20.10.2017	Технические действия в игре волейбол по основным правилам.
23.	11.	21.10.2017	Передача мяча сверху и снизу из зоны в зону.
24.	12.	25.10.2017	Технические действия в игре волейбол по основным правилам.
25.	13.	27.10.2017	Верхняя прямая подача.
26.	СФД	28.10.2017	Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Промежуточная аттестация.
			Гимнастика. 21ч
27.	ОЗоФК	08.11.2017	Оздоровительные системы физического воспитания. Вид спортивных единоборств – борьба самбо. Охрана труда №3. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
28.	1.	10.11.2017	Акробатическая комбинация (5 элементов).
29.	2.	11.11.2017	Акробатическая комбинация (5 элементов).
30.	3.	15.11.2017	Акробатическая комбинация (5 элементов).
31.	4.	17.11.2017	Лазание по канату в 2-3 приёма.
32.	5.	18.11.2017	Лазание по канату в 2-3 приёма.
33.	6.	22.11.2017	Лазание по канату в 2-3 приёма.
34.	7.	24.11.2017	Комплекс упражнений для развития гибкости (сидя, у гимнастической стенки).
35.	8.	25.11.2017	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
36.	9.	29.11.2017	Упражнения на высокой перекладине (юн.), упражнения на низком гимнастическом бревне (дев.).
37.	10.	01.12.2017	Упражнения на высокой перекладине (юн.), упражнения на низком гимнастическом бревне (дев.).
38.	11.	02.12.2017	Упражнения на высокой перекладине (юн.), упражнения на низком гимнастическом бревне (дев.).
39.	12.	06.12.2017	Преодоление полосы гимнастических препятствий.
40.	13.	08.12.2017	Преодоление полосы гимнастических препятствий.
41.	14.	09.12.2017	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
42.	15.	13.12.2017	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
43.	16.	15.12.2017	Опорные прыжки через «козла» ранее изученными способами.
44.	17.	16.12.2017	Опорные прыжки через «козла» способом «ноги врозь».
45.	18.	20.12.2017	Опорные прыжки через «козла» способом «согнув ноги».
46.	19.	22.12.2017	Комплекс упражнений для развития гибкости (сидя, у гимнастической стенки).
47.	20.	23.12.2017	Комплекс упражнений для развития координации движений со скакалкой.
48.	21.	27.12.2017	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
49.	СФД	29.12.2017	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Промежуточная аттестация.
			Лыжная подготовка. 15ч
50.	ОЗоФК	12.01.2018	Техника двигательных действий. Охрана труда №4. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.

51.	1.	13.01.2018	Передвижение на лыжах ранее изученными способами по дистанции 1000м.
52.	2.	17.01.2018	Одновременный двухшажный ход.
53.	3.	19.01.2018	Дистанция 500м на лыжах ранее изученными способами.
54.	4.	20.01.2018	Подъёмы на лыжах («ёлочкой», «лесенкой»).
55.	5.	24.01.2018	Одновременный двухшажный ход.
56.	6.	26.01.2018	Передвижение на лыжах ранее изученными способами по дистанции 1000м.
57.	7.	27.01.2018	Спуски с горы в низкой стойке.
58.	8.	31.01.2018	Бесшажный ход.
59.	9.	02.02.2018	Передвижение на лыжах ранее изученными способами по дистанции 1500м.
60.	10.	03.02.2018	Спуски с горы в низкой стойке.
61.	11.	07.02.2018	Дистанция 1000м на лыжах.
62.	12.	09.02.2018	Преодоление естественных препятствий.
63.	13.	10.02.2018	Эстафеты на лыжах ранее изученными способами (этап 500м).
64.	14.	14.02.2018	Коньковый ход на лыжах.
65.	15.	16.02.2018	Дистанция 2000м на лыжах ранее изученными способами.
			Лёгкая атлетика. 7ч
66.	12.	17.02.2018	Охрана труда №1. Низкий старт и челночный бег 3x10м.
67.	13.	21.02.2018	Эстафетный бег 4x50м.
68.	14.	24.02.2018	Низкий старт и челночный бег 3x10м.
69.	15.	28.02.2018	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
70.	16.	02.03.2018	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
71.	17.	03.03.2018	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
72.	18.	07.03.2018	Прыжки в высоту с места и прямого разбега.
			Спортивные игры. Баскетбол. 7ч
73.	14.	09.03.2018	Охрана труда №2. Эстафеты с элементами баскетбола (передачи, ведение, броски в кольцо).
74.	15.	10.03.2018	Штрафной бросок.
75.	16.	14.03.2018	Дальний бросок.
76.	17.	16.03.2018	Штрафной бросок.
77.	18.	17.03.2018	Технические действия в игре по основным правилам.
78.	19.	21.03.2018	Тактические действия в игре по основным правилам.
79.	20.	23.03.2018	Игра в баскетбол по основным правилам.
80.	СФД	24.03.2018	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Промежуточная аттестация.
			Спортивные игры. Баскетбол. 6ч
81.	ОЗОФК	04.04.2018	Олимпийское движение в России. Охрана труда №2. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.
82.	21.	06.04.2018	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
83.	22.	07.04.2018	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
84.	23.	11.04.2018	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
85.	24.	13.04.2018	Броски мяча в кольцо (штрафной).
86.	25.	14.04.2018	Командные действия в нападении.
87.	26.	18.04.2018	Игра в баскетбол по основным правилам.
			Волейбол. 3ч
88.	27.	20.04.2018	Верхняя прямая подача.
89.	28.	21.04.2018	Приём и передача мяча сверху, снизу двумя руками через сетку.

90.	29.	25.04.2018	Приём и передача мяча сверху, снизу двумя руками во встречных колоннах.
			Лёгкая атлетика. 10ч
91.	19.	27.04.2018	Охрана труда №1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
92.	20.	28.04.2018	Спринтерский бег 100м.
93.	21.	04.05.2018	Кроссовый бег 1000м.
94.	22.	05.05.2018	Спринтерский бег 200м.
95.	23.	11.05.2018	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
96.	24.	12.05.2018	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
97.	25.	16.05.2018	Кроссовый бег 1000м.
98.	26.	18.05.2018	Метание мяча на дальность способом «из-за головы».
99.	27.	19.05.2018	Метание мяча на дальность способом «из-за головы».
100.	28.	23.05.2018	Эстафетный бег 4x200м.
101.	СФД	25.05.2018	Судейство простейших соревнований. Промежуточная аттестация.