

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г.Никольска»

РАССМОТРЕНО И
СОГЛАСОВАНО

Школьным методическим
объединением
Протокол № 3

от «16» июня 2021 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
школы

Протокол № 11

от «24» июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 1
г.Никольска

Л.В. Слепухина

Приказ № 153-ОД

от «24» июня 2021 г.



Рабочая программа

по физической культуре для 5-9 классов

на 2021 - 2026 учебные годы

Разработчик:
Игошев А.С.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

г. Никольск
2021

Введение

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями) – далее ФГОС ООО;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15, в ред. от 28.10.2015 № 3/15);
- Положение о рабочей программе по учебному предмету, курсу в МБОУ «СОШ №1 г. Никольска» (приказ №152-ОД-А от 24.06.2021).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной

направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение

функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ физическая культура

5 класс

№ п/п	Название темы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
Легкая атлетика – 9 часов			
1	ТБ – на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
2	Вариативное выполнение беговых упражнений. Низкий старт 30, 60м.		1
3	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Бег с ускорением от 30 до 60 м.		1
4	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		2
5	Челночный бег		1
6	Прыжок в длину с места		1
7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.		2
Баскетбол – 10 часов			
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.	Игровой и соревновательный метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
9	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		2
10	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		1
12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1
13	Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Учебная игра.		2
14	Учебная игра		1

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

15	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Учебная игра.		1
Гимнастика – 12 часов			
16	ТБ – на уроках гимнастики. Строевой шаг	Безопасность; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации	1
17	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		1
18	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы;		2
19	Упражнения с обручем, скакалкой.		1
20	Акробатические упражнения.		1
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1
22	Акробатические упражнения.		1
23	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1
24	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		1
25	Комбинации.		2
Пионербол – 5 часов			
26	Учебная игра.	Игровая форма; охрана здоровья	2
27	Тактика трех игроков. Учебная игра.		1
28	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		1
29	Учебная игра		1
Волейбол – 10 часов			
30	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи.	Игровой и соревновательный метод; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
31	Передачи мяча над собой. То же через сетку.		2
32	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)		2
33	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		2
34	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.		2
35	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.		1
Лыжная подготовка -15 часов			
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.	Соревновательный метод; беседа о воспитании смелости.	1
37	Одновременный двухшажный ход классический вариант. Повороты переступанием. Игры: «Гонки с выбыванием»,		2
38	Попеременный двухшажный ход классический вариант.		1
39	Бесшажный ход.		2
40	Подъём «ёлочкой».		2
41	Техника лыжных ходов		2
42	Коньковый хода одновременный двухшажный и одношажный. Торможение и поворот упором.		2
43	Техника лыжных ходов		2
44	Зачетная дистанция		1
Легкая атлетика 9 часов			
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.		1
46	Вариативное выполнение беговых упражнений. Высокий старт от 30 до 60 м.	Групповая работа, соревновательный метод;	1
47	Эстафеты, старты из различных исходных положений.		1

	Бег на 1200 м.	обсуждение результатов бега	
48	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м		1
49	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.		2
50	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		2
51	Повторный бег, эстафеты, круговая тренировка.		1
			70

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

физическая культура 6 класс

№ п/п	Название темы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
Легкая атлетика – 10 часов			
1	ТБ – на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
2	Вариативное выполнение беговых упражнений. Низкий старт от 30 до 60 м.		1
3	Челночный бег		1
4	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		2
5	Прыжок в длину с места		1
6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.		1
7	Бег в равномерном темпе.		1
Баскетбол – 10 часов			
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
9	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		2
10	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		1
12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1
13	Ведение мяча		2
14	Учебная игра		1
15	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Учебная игра.		1
Гимнастика – 17 часов			
16	ТБ – на уроках гимнастики. Строевой шаг	Безопасность; работа в парах;	1
17	Строевой шаг. Перестроение в две, три колонны.		1

18	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы;	обсуждение проблемной ситуации	2
19	Упражнения с обручем, скакалкой.		1
20	Акробатические упражнения.		1
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1
22	Акробатические упражнения.		1
23	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1
24	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		1
25	Комбинации.		2
26	Подтягивание		1
27	Сгибание рук в упоре лежа		1
28	Развитие силовой выносливости		2
29	Сед углом		1
Волейбол – 10 часов			
30	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношения между игроками другой команды	1
31	Передачи мяча над собой.		2
32	Передачи мяча в парах		2
33	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		2
34	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.		2
35	Позиционное нападение с изменением позиций.		1
Лыжная подготовка -15 часов			
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.	Соревновательный метод; диалог о воспитании смелости.	1
37	Одновременный двухшажный ход классический вариант. Повороты переступанием. Игры: «Гонки с выбыванием»,		2
38	Пореременный двухшажный ход классический вариант.		1
39	Бесшажный ход.		2
40	Подъём «ёлочкой».		2
41	Техника лыжных ходов		2
42	Коньковый хода одновременный двухшажный и одношажный. Торможение и поворот упором.		2
43	Техника лыжных ходов		2
44	Зачетная дистанция		1
Легкая атлетика 9 часов			
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
46	Вариативное выполнение беговых упражнений. Высокий старт от 30 до 60 м.		1
47	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег на 1200 м.		1
48	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м		1
49	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.		1
50	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		2
51	Повторный бег, эстафеты, круговая тренировка.		2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

физическая культура 7 класс

№ п/п	Название темы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов	
Легкая атлетика – 9 часов				
1	ТБ – на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1	
2	Низкий старт от 30 до 60 м.		1	
3	Челночный бег		1	
4	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		2	
5	Прыжок в длину с места		1	
6	Бег на среднюю дистанцию 800-1000 метров в равномерном темпе.		2	
7	Бег в равномерном темпе.		1	
Баскетбол – 10 часов				
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1	
9	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		2	
10	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1	
11	Основные приемы игры.		1	
12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1	
13	Ведение мяча		2	
14	Учебная игра		1	
15	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Учебная игра.	1		
Гимнастика – 12 часов				
16	ТБ – на уроках гимнастики. Строевой шаг	Безопасность; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации	1	
17	Строевой шаг. Перестроение в две, три колонны.		1	
18	Мальчики: подтягивание на высокой перекладине Девочки: смешанные висы;		2	
19	Упражнения с обручем, скакалкой.		1	
20	Акробатические упражнения.		1	
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1	
22	Акробатические упражнения.		1	
23	Комбинации 4-5 элементов		1	
24	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		1	
25	Комбинации.		2	
Волейбол – 15 часов				
26	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи.		Соревновательный и игровой метод;	1
27	Передачи мяча над собой.	2		

28	Передачи мяча в парах	групповая работа; беседа- взаимоотношение между игроками другой команды	2
29	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		2
30	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.		2
31	Позиционное нападение с изменением позиций.		1
32	Учебная игра.		2
33	Тактика трех игроков.		1
34	Техника и тактика игры		1
35	Техника и тактика игры		1
Лыжная подготовка -15 часов			
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.	Соревновательны й метод; диалог о воспитании смелости.	1
37	Одновременный двухшажный ход классический вариант.		2
38	Пореременный двухшажный ход классический вариант.		1
39	Бесшажный ход.		2
40	Подъём «ёлочкой».		2
41	Техника лыжных ходов		2
42	Коньковый хода одновременный двухшажный и одношажный. Торможение и поворот упором.		2
43	Техника лыжных ходов		2
44	Зачетная дистанция	1	
Легкая атлетика 9 часов			
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательны й метод; диалог о результатах бега	1
46	Вариативное выполнение беговых упражнений. Высокий старт от 30 до 60 м.		1
47	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег на 1200 м.		1
48	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м		1
49	Бег на длинную дистанцию		1
50	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		2
51	Повторный бег, эстафеты.		2
			70

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 8 класс

№ п/п	Название темы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
Легкая атлетика – 9 часов			
1	ТБ – на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательны й метод; диалог по результатам бега	1
2	Низкий старт 60 м.		1
3	Челночный бег		1
4	Техника метания малого мяча с 6-7 шагов разбега скрестный шаг		2

5	Прыжок в длину с места		1
6	Бег на среднюю дистанцию 1500 метров в равномерном темпе.		1
7	Бег на выносливость.		2
Баскетбол – 10 часов			
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
9	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		2
10	Передачи мяча в движении		1
11	Основные приемы игры.		1
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)		1
13	Штрафной бросок. Учебная игра.		2
14	Учебно-тренировочная игра		1
15	Техника и тактика игры		1
Гимнастика – 12 часов			
16	ТБ – на уроках гимнастики.	Безопасность; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации	1
17	Строевой шаг. Повороты. Перестроение.		1
18	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: смешанные висы;		2
19	Длинный кувырок прыжком с места(м), кувырок назад в полушпагат(д)		1
20	Акробатические упражнения.		1
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1
22	Из упора присев силой стойка на голове и руках(м), равновесие на одной ноге(д)		1
23	Комбинации 4-5 элементов		1
24	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		1
25	Комбинации.		2
Волейбол – 15 часов			
26	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
27	Передачи мяча над собой. То же через сетку.		2
28	Нижняя прямая подача.(повторение) Учебно-тренировочная игра		2
29	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		2
30	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.		2
31	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.		1
32	Освоение техники прямого нападающего удара		2
33	Тактика трех игроков. Учебная игра.		1
34	Техника и тактика игры		1
35	Учебная игра		1

Лыжная подготовка -15 часов			
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.	Соревновательный метод; диалог о воспитании смелости.	1
37	Одновременный двухшажный ход		2
38	Пореременный двухшажный ход		1
39	Бесшажный ход.		2
40	Техника подъемов и спусков		2
41	Техника лыжных ходов		2
42	Попеременный двухшажный коньковый ход.		2
43	Техника лыжных ходов		2
44	Прохождение зачетной дистанции		1
Легкая атлетика 9 часов			
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
46	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.		1
47	Прыжки в длину с места.		1
48	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м		1
49	Бег на длинную дистанцию		1
50	Метание мяча .		2
51	Бег на выносливость 2000метров.		1
			70

Формы и содержание промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется поурочно. Промежуточная аттестация осуществляется на основе АТУ- анализа текущей успеваемости (учебный план школы)

