




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено:
методическом объединении
учителей математики
 /В.М.Брызгалова/
Протокол № 2 от 30.10.2018 г

Согласовано:
заместитель директора по УВР
 /Е.Н.Яковлева/
30 октября 2018 года



Утверждено:
директор школы
 /А.Б.Комарова/
приказ № 13/1-од от 31.10.2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 «а», 8 «б», 8 «в» КЛАССОВ
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составители: А.С.Сазонов

с.Омутинское
2018 г.

Требования к уровню подготовки учеников:

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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№

п

/

п

Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

I. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

5-9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально - психологические основы.

5-9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно – исторические основы.

5-9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Приемы закаливания.

5-9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол.

5-9 классы. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5- 9 классы. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5- 9 класс. 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 Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий .

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 класс. Спортивная ходьба, бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, барьерный бег, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5-9 класс. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Правила подбора и пользование инвентарем для лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности

Физические упражнения	Мальчики	Девочки	
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5- 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепления здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования	Низкий старт 30-40 м. бег по дистанции 70-80 м. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	То же	То же	То же		
	Совершенствование						
	Совершенствование	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. ОРУ. Круговая эстафета. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Из истории спортивных достижений в беге на короткие дистанции.	То же	То же	То же		
	Совершенствование						
	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра лапта.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	М 60 м Д 9.3 9.5 9.6 9.8 9.8 10.0	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча 150 г на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника выполнения метания мяча с разбега	То же	То же		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Учетный	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги на результат.	Уметь прыгать в длину с разбега.	М Д 400 370 380 340 360 320	Комплекс 1		
	Комбинированный	Бег 1500 м – девочки, 2000 м – мальчики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра лапта. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500, 2000 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			М Д 9.00 7.30 9.30 8.00 10.00 8.30			
Спортивные игры: Волейбол (8 ч)							
Волейбол (8ч)	Освоение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. Развитие координации.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Стойки и передвижения. ОРУ в движении.	То же	То же	То же		

	Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.					
	Совершенствование	ОРУ в движении. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации.	То же	передачи над собой во встреч. Колоннах	То же		
	Совершенствование						
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в парах через сетку. Нижняя подача, прием подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и двигательных качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование						

2четверть. Гимнастика14ч.

Гимнастика (14 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Команда «прямо». Повороты налево, направо в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие гибкости и силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинации на перекладине.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование						
	Совершенствование	. ОРУ с гимнастической палкой. Команда «прямо». Повороты налево, направо в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие гибкости и силовых способностей.		Текущий	То же		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Развитие гибкости и силовых способностей.		М – 9-7-5 р. Д – 17-15-8	То же		

Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (д). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий	То же		
	Совершенствование						
	Совершенствование	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). прыжок боком на 90° (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценка техники опорного прыжка	То же		
	Учетный						
Акробатика, лазание по канату. (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор присев (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости и силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	То же		
	Комплексный						
	Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор присев (д.). ОРУ с мячами. Лазание по канату в два-три приема. Развитие гибкости и силовых способностей.		Текущий	То же		
	Комплексный						
	Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор присев (д.). ОРУ с мячами. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие гибкости и силовых способностей.		Техника акробатических элементов			
	Учетный						

3четверть 20ч Лыжная подготовка. Спортивные игры : Баскетбол.

Лыжная подготовка (16 ч)							
<p>Способы передвижения на лыжах, преодоление склонов. (16 ч)</p> <p>На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.</p>	Комбинированный	<p>Продолжить обучение технике классических лыжных ходов, переходам с одного хода на другой. Пройти дистанцию до 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Совершенствовать технику подъемов, спусков с поворотом, торможения. Игры по выбору. Правила подбора и пользование инвентарем для лыжной подготовки.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, Проходить дистанцию 3-5 км.</p>	<p>Сочетание движений рук и ног.</p>	<p>Катание на лыжах.</p>		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Совершенствование	<p>Совершенствовать технику изученных ходов и перехода с одного хода на другой. Пройти дистанцию до 3 км с выполнением задания. Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Совершенствовать технику подъемов, спусков с поворотом, торможения. Основные этапы развития физической культуры в России</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 3-5 км</p>	<p>Текущий</p>	<p>Катание на лыжах.</p>		
	Совершенствование						
	Совершенствование	<p>Совершенствовать технику изученных ходов и перехода с одного хода на другой. Пройти дистанцию до 3 км с выполнением задания. Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Совершенствовать технику подъемов, спусков с поворотом, торможения. Терминология лыжной подготовки.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 3-5 км</p>	<p>Оц. техники попеременного 2 шажного хода</p>	<p>Катание на лыжах</p>		
	Совершенствование						
	Комбинированный	<p>Совершенствовать технику одновременных ходов на учебном кругу. Техника преодоления склонов. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Пройти дистанцию с 2-3 ускорениями до 2 км – дев., 3 км - юн. Игры по выбору. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 3-5 км</p>	<p>Текущий</p>	<p>Катание на лыжах</p>		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Совершенствовать технику попеременного 2 шажного хода (коньковый) на учебном кругу.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать	Оценка техники	Катание на лыжах		

	Комбиниро-ванный	Техника преодоления склонов. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Пройти дистанцию до 3 км – дев., 5 км - юн. Игры по выбору.	склоны, проходить дистанцию 3-5 км	одновремен-х ходов			
	Комбиниро-ванный						
	Учетный	Контрольный урок-соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). Сдача контрольных упражнений задолжниками по технике пройденных ходов. Игры. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 3-5 км	2 км (дев.) 12.30-13-14	Катание на лыжах		
	Учебный			3 км (юн.) 17.30-18-19			

Баскетбол 4ч

	Комбиниро-ванный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. учебная игра. Развитие ко Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координации.ординации.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	текущий			
	Комбиниро-ванный						
	Комбиниро-ванный						
	Комбиниро-ванный						

4 четверть. 16ч. Баскетбол 4ч Лёгкая атлетика 12ч

Комбиниро-ванный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в	То же	Текущий	То же		
------------------	--	-------	---------	-------	--	--

Комбинированный	тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. учебная игра. Развитие координации.					
Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. учебная игра. Развитие координации.	То же	То же	То же		
Комбинированный						

Легкая атлетика (12 ч)							
Прыжок в высоту (4 ч)	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Игры на воздухе		
	Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Игры на воздухе		
	Учетный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Игры по выбору.		Д – 100-110 М – 115-125	То же		
	Учетный						
Спринтерский бег, эстафетный бег. (3 ч)	Комбинированный	Низкий старт до 30 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м.	текущий	То же		
	Комбинированный	Низкий старт до 30 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Текущий	То же		
	Учетный	Бег на результат 30 и 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		М – 9.3-9.6с Д – 9.5-9.8с	То же		
Метание малого мяча (2 ч)	Совершенствование	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные подводящие упражнения. Игры по выбору.	Уметь метать мяч на дальность.	Текущий	То-же		
	Совершенствование	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные подводящие упражнения. Игры по выбору.	Уметь метать мяч на дальность	М – 40-35 м Д – 35-30 м	То-же		

Прыжки в длину с разбега	Совершенство	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий	То-же		
Прыжки в длину с разбега	Учётный	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий	То-же		
Кросс	Учётный	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	Уметь бегать по пересечённой местности	Текущий	То-же		

Шахматы

- 69 История шахмат .Знакомство с шахматной доской. Шахматными терминами.
- 70 Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.
- 71 Начальная расстановка фигур перед игрой.
- 72 Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем
- 73 Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой.
- 74 Слон. Слон в игре.
- 75 Ладья против слона.
- 76 Ферзь. Ферзь в игре.
- 77 Ферзь против ладьи и слона.
- 78 Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона.
- 79 Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.
- 80 Король. Король против других фигур.
Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о
- 81 шахе .Защита от шаха.
- 82 Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.
- 83 Ставим мат.

- 84 Рокировка. Длинная и короткая рокировка.
- 85 Шахматная партия.
- 86 Короткие шахматные партии.
- 87 Законы дебюта. Детский мат.
- 88 Мат двумя ладьями.
- 89 Мат двумя слонами.
- 90 Мат ладьёй и ферзей
- 91 Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.
- 92 Шахматная партия.
- 93 Бег 800м
- 94 Бег 1000м
- 95 Бег 1500 м
- 96 Бег 2000м
- 97 Бег 400м
- 98 Бег 3000м
- 99 Кросс по пересечённой местности 2км
- 100 Кросс по пересечённой местности 3км
- 101 Кросс по пересечённой местности 3км
- 102 Кросс по пересечённой местности

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Шахматы.

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1	Первое знакомство с Шахматным королевством. Техника безопасности	1		1
2	Шахматная доска.	1		1
3	Игра «собери доску»		1	1

4	Шахматные фигура - слон	1		1
5	Шахматные фигура - ладья	1		1
6	Шахматные фигура - конь	1		1
7	«Могучая фигура» Ферзь.	1		1
8	Король - самая важная, главная фигура.	1		1
9	Благородные пешки черно-белой доски.	1		1
10	«Волшебная» пешка		1	1
11	Делаем шахматы		1	1
12	Кто чего стоит?	1		1
13	Основные правила и понятия шахматной игры	1		1
14	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.		1	1
15	Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.		2	2
16	Мат - цель игры.		2	2
17	Рокировка.		1	1
18	Шахматная партия. Начало шахматной партии. Правила и законы дебюта.	1	1	2
19	Ничья.		1	1
20	Символы шахматных фигур	1		1
21	Тактика игры		2	2
22	Стратегия игры		2	2
23	Сеансы одновременной игры		3	3
24	Соревнования		3	3
25	Итоговое занятие. Подведение итогов года		1	1
	Итого:	12	22	34

