

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15»

Приложение к основной
образовательной
программе основного
общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

«Физическая культура»
(5-9 класс)

Уровень: базовый УМК: Школа России

Количество часов:

5 класс - 102 часов (3 часа в неделю)

6 класс - 102 часа (3 часа в неделю)

7 класс - 102 часа (3 часа в неделю)

8 класс - 102 часа (3 часа в неделю)

9 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

Общее количество часов - 510 ч.

РАЗДЕЛ 1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО

ПРЕДМЕТА

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

-физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

-формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

-понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

-овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

-понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

-развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

-установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

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;

Выпускник получит возможность научиться:

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы 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; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным особенностям их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, особенности их динамики в процессе самостоятельных подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с функциональных особенностей и возможностей собственного организма; их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости 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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств».

РАЗДЕЛ 2

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у обучающихся 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. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

(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)

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), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: техникотактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки (для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе): передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование по физической культуре
5 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Легкая атлетика, баскетбол	24
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК и при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1
2	«Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Флаг на башне»», «Бег на 1000 метров. Спортивная игра «Футбол»».	1
3	Длительный бег в умеренной интенсивности.	1
4	Метание мяча с места совершенствование. Основы обучения двигательным действиям	1
5	Метание малого мяча с разбега. Метание малого мяча с места.	1
6	«Бег с изменением направления. Круговая эстафета», «Прыжки в длину Игра «Перестрелка»», «Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин».	1
7	Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. Бег 60м.	1
8	Высокий старт с последующим ускорением.	1
9	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1
10	«Бег на 1500 метров», «Прыжок в высоту, прыжок в высоту с прямого разбега, Подвижные игры «Невод», «Гуси- лебеди»».	1
11	Прыжковые упражнения. История отечественного спорта.	1
12	Прыжки со скакалкой.	1
13	Бег на средние дистанции 1000-2000м.	1
14	Бег на 2000м. Развитие выносливости.	1
15	Спортивная игра «Лапта».	1
16	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	1

18	Ведение мяча. Игра. Подтягивание.	1
19	Броски мяча в корзину. Игра. Развитие гибкости.	1
20	Технико-тактические приемы и действия в нападении.	1
21	Упражнения на развитие гибкости. Учебная игра.	1
22	Развитие гибкости.	1
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
24	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). ОФП	1
II	Баскетбол, волейбол	24
25	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	1
26	Учебная игра в баскетбол. ОФП.	1
27	Действия игрока в защите. Учебная игра. Баскетбол.	1
28	Стойки и передвижения игрока в волейболе.	1
29	Передача мяча сверху 2-мя руками в прыжке в парах.	1
30	Совершенствование ведения мяча в баскетболе. ОФП.	1
31	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
32	Выполнение штрафных бросков. Подтягивание.	1
33	Совершенствование бросков в кольцо с разных позиций. Развитие гибкости.	1
34	Нижняя прямая подача. Уч. игра в волейбол.	1
35	Верхняя подача. Уч. игра в волейбол. ОФП.	1
36	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол.	1
37	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
38	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в волейбол. Развитие гибкости и координации.	1
39	Прием мяча после подачи.	1
40	Применение изученных приемов в игре баскетбол.	1
41	Штрафные броски.	1
42	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
43	Нижняя передача мяча.	1
44	Верхняя передача мяча.	1
45	Применение изученных приемов в игре волейбол.	1
46	Развитие гибкости и силовых способностей. Игра в волейбол.	1
47	Подвижные игры на основе игры в баскетбол.	1
48	Подвижные игры на основе игры в волейбол.	1
III	Гимнастика с элементами акробатики	30

	Лыжная подготовка	
49	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Способы страховки и само страховки.	1
50	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1
51	Висы. Подтягивание.	1
52	Подъем переворотом.	1
53	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
54	Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1
55	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	1
56	Лазание по гимнастической стенке.	1
57	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
58	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
59	Опорный прыжок. Совершенствование.	1
60	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
61	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д.).	1
62	Комбинации из разученных элементов.	1
63	Преодоление полосы препятствий.	1
64	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Подготовка инвентаря.	1
65	Попеременный двухшажный ход.	1
66	Одновременный одношажный ход.	1
67	Одновременный бесшажный ход.	1
68	Передвижения с чередованием ходов.	1
69	Передвижение без палок.	1
70	Подъемы и спуски.	1
71	Повороты и торможения	1
72	Развитие координации. «Самокат».	1
73	Эстафеты	1
74	Длительное передвижение на лыжах в равномерном темпе. Спуски. Совершенствование.	1
75	Чередование лыжных ходов.	1
76	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	1
77	Равномерное передвижение на лыжах со сменой лыжных ходов.	1
78	Передвижение на лыжах на время 3,5 км.	1
IV	Волейбол, плавание, легкая атлетика, организация пеших и туристических походов	24

79	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	1
80	Нижняя прямая подача.	1
81	Верхняя прямая подача.	1
82	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1
83	Прямой нападающий удар.	1
84	Блокирование в прыжке с места.	1
85	Подача мяча по зонам	1
86	Правила волейбола.	1
87	Игра в волейбол.	1
88	Плавание. Инструктаж по ТБ при занятиях плаванием. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
89	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
90	Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
91	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1
92	Развитие выносливости. Длительный бег.	1
93	Специально-беговые упражнения.	1
94	Бег 1000м.	1
95	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
96	Эстафетный бег.	1
97	Метание мяча. Метание мяча в цель.	1
98	«Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кролем» на груди и спине», «Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации».	1
99	Прыжки в длину с места.	1
100	Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
101	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
102	Снаряжение для туристических походов . (Резервный урок.)	1

**Тематическое планирование по физической культуре
6 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Легкая атлетика Кроссовая подготовка. ОФП	24
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК и при занятиях легкой атлетикой. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Старты из различных и.п. Высокий старт.	1
2	«Развитие выносливости. Длительный бег», «Специально-беговые упражнения», «Бег 1000м».	1
3	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения. Бег 30м.	1
4	Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1
5	Развитие скоростных качеств. Бег 60м.	1
6	Прыжки в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа.	1
7	Метание малого мяча. Игра «Снайпер». Метание мяча на дальность	1
8	. «Развитие скоростных качеств. Бег 60 м», «Эстафетный бег».	1
9	Бег 1000 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1
10	Подтягивание на перекладине в висе (м), с опорой (д). Стретчинг.	1
11	Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1
12	Игра «Отруби дракону хвост», «4 мяча»	1
13	Равномерный бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1
14	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Скакалка. Упражнения на гибкость.	1
15	Бег в равномерном темпе.	1
16	«Метание мяча», «Метание мяча в цель», «Прыжки в длину с места».	1
17	ОФП (сила). Круговая тренировка.	1
18	ОФП (гибкость). Стретчинг.	1
19	Кросс до 20 мин.	1
20	Игра «Тараканий футбол»	1
21	Прыжковые упражнения. История отечественного спорта.	1
22	Пионербол. «4 мяча».	1
23	Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1
24	Подтягивание на перекладине в висе (м), с опорой (д). Стретчинг.	1
II	Спортивные игры.	24
	Волейбол. Гимнастика с элементами акробатики.	
25	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Правила и организация игры волейбол. Судейство.	1

26	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
27	Прыжковые упражнения. Эстафеты со скакалками.	1
28	Прыжки на скакалке. Эстафеты со скакалками.	1
29	Верхняя передача. Передвижение в стойке волейболиста.	1
30	Нижняя передача Прием мяча двумя руками снизу и сверху.	1
31	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в кругу».	1
32	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
33	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра.	1
34	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
35	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
36	Развитие гибкости и силовых способностей. Игра в волейбол.	1
37	Спортивная игра «Лапта».	1
38	Подвижные игры на основе игры в волейбол.	1
39	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Способы страховки и само страховки.	1
40	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1
41	Висы. Подтягивание. Подъем переворотом.	1
42	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
43	Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1
44	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	1
45	Лазание по гимнастической стенке.	1
46	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
47	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
48	Опорный прыжок. Совершенствование.	1
III	Лыжная подготовка. Баскетбол	30
49	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Экипировка. Инвентарь. Гигиенические требования.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
51	Повороты переступанием.	1
52	Техника спусков, подъемов, торможений.	1
53	Торможение и поворот упором.	1

54	Техника спусков.	1
55	Техника спусков, подъемов, торможений.	1
56	Торможение и поворот упором.	1
57	Одновременный бесшажный и двухшажный ход	1
58	Работа рук с палками и без палок в попеременном двухшажном ходе.	1
59	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
60	Эстафеты на лыжах.	1
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1
62	Оценка техники одновременного одношажного хода. Подвижные игры.	1
63	Повороты переступанием. Дистанция 2,5км свободным ходом.	1
64	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	1
65	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча	1
66	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1
67	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1
68	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1
69	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1
70	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1
71	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.	1
72	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1
73	Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.	1
74	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1
75	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нападение быстрым прорывом 2х1.	1
76	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.	1
77	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в баскетбол.	1
78	Подвижные игры на основе игры в баскетбол.	1
IV	Плавание. Легкая атлетика. Подвижные игры. Организация и проведение пеших туристических походов	24
79	Плавание. Инструктаж по ТБ при занятиях плаванием. Вхождение в воду и передвижения по	1

	дну бассейна.	
80	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
81	Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
82	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м).	1
83	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1
84	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения	1
85	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1
86	Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
87	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения.	1
88	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1
89	Передача эстафетной палочки. Эстафеты	1
90	Пробегания отрезков 100, 200 м. Передача эстафетной палочки.	1
91	Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине.	1
92	Старты из различных И.П.	1
93	Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1
94	Метание малого мяча на дальность.	1
95	Гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места.	1
96	Равномерный бег 15 мин. Стретчинг.	1
97	Бег 1000м.	1
98	Футбол (м). Пионербол (д).	1
99	Встречные эстафеты. Подвижные игры.	1
100	Футбол (д). Пионербол (м).	1
101	Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
102	«Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов», «Организация и проведение пеших туристических походов», «Снаряжение для туристических походов».	1

**Тематическое планирование по физической культуре
7 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОФП	24
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК и при занятиях легкой атлетикой. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.	1
2	Старты из различных и.п. Высокий старт. Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения. Бег 30м.	1
3	«Пробегания отрезков 100, 200 м. Передача эстафетной палочки».	1
4	Бег 30м. Развитие скоростных качеств. Бег 60м	1
5	. «Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине», «Старты из различных И.П.»,	1
6	Прыжки в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа.	1

7	Метание малого мяча. Игра «Снайпер». Метание мяча на дальность.	1
8	«Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние», «Метание малого мяча на дальность», «Гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места».	1
9	Бег 1000 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1
10	Подтягивание на перекладине в висе (м), с опорой (д). Стретчинг.	1
11	Упражнения на гибкость. Эстафеты. Игра «Отруби дракону хвост», «4 мяча»	1
12	«Равномерный бег 15 мин. Стретчинг», «Бег 1000м».	1
13	Равномерный бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1
14	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке.	1
15	Бег в равномерном темпе.	1
16	Скакалка. Упражнения на гибкость.	1
17	ОФП (сила). Круговая тренировка.	1
18	Кросс до 20 мин.	1
19	Прыжки на скакалке. Эстафеты со скакалками.	1
20	Игра «Тараканий футбол»	1
21	Прыжковые упражнения. История отечественного спорта.	1
22	Бег в равномерном темпе. Игра «ворованное знамя»	1
23	Круговая тренировка.	1
24	Старты из различных и.п.«Снайпер».	1
II	Спортивные игры. Волейбол. Гимнастика с элементами акробатики	24
25	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Правила и организация игры волейбол. Судейство.	1
26	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
27	Верхняя передача. Передвижение в стойке волейболиста.	1
28	Нижняя передача Прием мяча двумя руками снизу и сверху.	1
29	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в кругу».	1
30	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
31	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра.	1
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
33	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
34	Спортивная игра «Лапта».	1
35	Развитие гибкости и силовых способностей.	1
36	Пионербол. «4 мяча».	1
37	ОФП (гибкость). Стретчинг.	1

38	Подвижные игры на основе игры в волейбол.	1
39	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Способы страховки и само страховки.	1
40	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1
41	Висы. Подтягивание. Подъем переворотом.	1
42	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
43	Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1
44	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок бокком (д).	1
45	Лазание по гимнастической стенке.	1
46	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
47	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).	1
48	Опорный прыжок. Совершенствование.	1
III	Лыжная подготовка. Баскетбол.	30
49	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Экипировка. Инвентарь. Гигиенические требования.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
51	Повороты переступанием.	1
52	Техника подъемов.	1
53	Торможение и поворот упором.	1
54	Техника спусков.	1
55	Техника спусков, подъемов, торможений.	1
56	Торможение и поворот упором.	1
57	Одновременный бесшажный и двухшажный ход	1
58	Работа рук с палками и без палок в попеременном двухшажном ходе.	1
59	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
60	Эстафеты на лыжах.	1
61	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1
62	Обучение технике одновременного одношажного хода. Подвижные игры.	1
63	Повороты переступанием. Дистанция 2,5км свободным ходом.	1
64	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	1
65	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча	1
66	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1

	Передачи мяча в тройках в движении.	
67	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1
68	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1
69	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1
70	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1
71	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.	1
72	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1
73	Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.	1
74	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1
75	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нападение быстрым прорывом 2х1.	1
76	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.	1
77	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
78	Подвижные игры на основе игры в баскетбол.	1
IV	Плавание. Легкая атлетика. Подвижные игры. Организация и проведение пеших туристических походов	24
79	Плавание. Инструктаж по ТБ при занятиях плаванием. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
80	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
81	«Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов», «Организация и проведение пеших туристических походов».	1
82	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м).	1
83	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1
84	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения	1
85	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1
86	Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения.	1

87	«Футбол (м). Пионербол (д)», «Встречные эстафеты. Подвижные игры», «Футбол (д). Пионербол (м)».	1
88	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1
89	Передача эстафетной палочки. Эстафеты	1
90	Пробегания отрезков 100, 200 м. Передача эстафетной палочки.	1
91	Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине.	1
92	Старты из различных И.П.	1
93	Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1
94	Метание малого мяча на дальность.	1
95	Упражнения на гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места.	1
96	Равномерный бег 15 мин. Стретчинг.	1
97	Бег 1000м	1
98	Футбол (м). Пионербол (д).	1
99	Встречные эстафеты. Подвижные игры.	1
100	Стретчинг, Подвижные игры.	1
101	Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
102	Организация и проведение пеших туристических походов.	1

**Тематическое планирование по физической культуре
8 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Легкая атлетика.(кроссовая подготовка).Футбол. Силовая подготовка	24 часа
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и футболом. Учебная двусторонняя игра (футбол). Равномерный бег 1000, 500 метров.	1
2	«Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине», «Старты из различных И.П».	1
3	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции 4х30, 2х60.	1
4	«Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние», «Метание малого мяча на дальность», «Упражнения на гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места».	1
5	Ведение мяча, передачи мяча, вбрасывание, удары по воротам. Равномерный бег 1000, 500 метров. Футбол, технические действия.	1
6	Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	1
7	Бег в максимальном темпе с низкого старта 2х30, 2х60; ускорение 2х100. Прыжок в длину с места.	1
8	Развитие скоростных качеств. Бег 60м.	1
9	Прыжки в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа.	1
10	Учебная игра (футбол). Равномерный бег 3000, 2000 метров.	1
11	«Равномерный бег 15 мин. Стретчинг», «Бег 1000м».	1
12	Повторный бег с максимальной скоростью с низкого старта 2х100. Прыжок в длину с места.	1

13	Бег в равномерном темпе.	1
14	Передачи, остановка катящихся мячей, удары по воротам. Повторный кроссовый бег 2x1000/500.	1
15	Круговая силовая.	1
16	Бег 100 м. с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1
17	Метание мяча на дальность.	1
18	Кросс до 20 мин.	1
19	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке	1
20	Силовая подготовка. Подвижные игры	1
21	. «Футбол (м). Пионербол (д)», «Встречные эстафеты. Подвижные игры», «Стретчинг, Подвижные игры».	1
22	ОФП (гибкость). Стретчинг.	1
23	Бег 1000,500 метров.	1
24	Бег в подъемы с подниманием бедра.	1
II	Баскетбол. Волейбол	24
25	Вводный инструктаж. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом.	1
26	Учебная двусторонняя игра (баскетбол).	1
27	Прыжковые упражнения. История отечественного спорта	1
28	Перемещения, прыжки, повороты, остановки. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1
29	Ведение мяча поочередно левой, правой рукой. Передача двумя руками от груди. Ловля мяча, броски с коротких дистанций.	1
30	Передачи в движении в парах двумя руками от груди сверху, снизу. Ловля мяча. Броски с коротких и средних дистанций в движении.	1
31	Олимпийские игры древности и современности	1
32	Метание малого мяча. Игра «Снайпер».	1
33	Передача одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Игровые эстафеты.	1
34	Броски с различных дистанций с места и в движении одной, двумя руками в прыжке от плеча. Штрафные броски.	1
35	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Индивидуально-тактические действия в защите: выбивание, вырывание, накрывание мяча в игровых единоборствах 1x1.	1
36	Ведение и передача, ловля мяча. Броски в движении различными способами. Добивание и подбор. Финты без мяча и с мячом.	1
37	Передача в движении различными способами в парах. Финты с сопротивлением соперника.	1

38	Техника игры в защите. Стойка, передвижение, перехват мяча в игровых упражнениях 2х1.	1
39	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
40	Подачи нижняя прямая, верхняя прямая. Прием мяча сверху двумя руками.	1
41	Игра в волейбол.	1
42	Прямой, боковой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара. Игра в волейбол.	1
43	Нападающий удар. Блокирование.	1
44	Совершенствование подачи различными способами. Прием мяча снизу одной и двумя руками в сочетании с передачами в прыжке. Прямой нападающий удар.	1
45	Прямой, боковой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара. Игра в волейбол.	1
46	Тактика игры в нападении. Прием мяча с последующим нападением со второй передачи игрока передней линии.	1
47	Нападение со второй передачи выходящего игрока задней линии. Групповые действия	1
48	Нападение с первой передачи. Групповые действия.	1
III	Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатик	30
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход.	1
52	Поворот переступанием в движении	1
53	Подъем «лесенкой», спуск в средней стойке.	1
54	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
55	Подъемы и спуски, торможение «плугом»	1
56	Дистанция 1 км. на время.	1
57	Прохождение дистанции 3 км.	1
58	Подъемы и спуски, торможение «плугом» Дистанция 2 км. на время	1
59	Подъемы и спуски, торможение «плугом»	1
60	Дистанция 3 км. на время Применение лыжных ходов.	1
61	Техника попеременного двухшажного хода.	1
62	Повороты переступанием, дистанция 2,5 км свободным ходом.	1
63	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Способы страховки и само страховки.	1

64	Техника прыжковых упражнений: прыжки через скакалку, опорные прыжки. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1
65	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки на руках, на голове.	1
66	Висы. Подтягивание. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1
67	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д).	1
68	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (д). прыжок боком (м).	1
69	Упражнения на вестибулярный аппарат: длинный кувырок.	1
70	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
71	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
72	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
73	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1
74	Подтягивание туловища из виса. Подтягивание туловища из виса лежа.	1
75	Упражнения на гимнастической скамейке	1
76	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д.).	1
77	Комбинации из разученных элементов.	1
78	Ловля и передача мяча в кругу	1
VI	Плавание. Легкая атлетика. Организация и проведение пеших туристических походов.	24
79	Инструктаж по ТБ при занятиях плаванием. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1
80	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
81	Имитация плавания на суши способом –кроль.	1
82	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м.	1
83	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1
84	Бег 100 метров с высокого старта. Техника передачи эстафеты во время медленного бега.	1

85	Передача эстафеты в условиях командного бега на коротких отрезках. Эстафеты 4x50, 2x100 с максимальной скоростью бега.	1
86	Равномерный бег 3000/2000 метров.	1
87	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1
88	Эстафета с максимальной скоростью бега в соревновательном.	1
89	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1
90	Пробегания отрезков 100, 200 м. Передача эстафетной палочки.	1
91	Подвижные игры. Бег в чередовании с ходьбой 3000/2000.	1
92	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
93	Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине.	1
94	Силовая подготовка.	1
95	Барьерный бег.	1
96	Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1
97	Метание малого мяча на дальность.	1
98	Равномерный бег 15 мин. Стретчинг.	1
99	Упражнения на гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места.	1
100	Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
101	Организация и проведение пеших туристических походов. Поход в лес.	1
102	«Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов», «Организация и проведение пеших туристических походов».	1

**Тематическое планирование по физической культуре
9 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Легкая атлетика. (кроссовая подготовка). Футбол. Силовая подготовка	24 часа
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и футболом. Двусторонняя игра (футбол). Равномерный бег 1000, 500 метров.	1
2	«Подвижные игры. Бег в чередовании с ходьбой 3000/2000».	1
3	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции 4х30, 2х60.	1
4	«Развитие скоростных качеств. Бег 60 м», «Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине».	1
5	Ведение мяча, передачи мяча, вбрасывание, удары по воротам. Равномерный бег 1000, 500 метров.	1
6	Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	1
7	Бег в максимальном темпе с низкого старта 2х30, 2х60; ускорение 2х100. Прыжок в длину с места.	1
8	Развитие скоростных качеств. Бег 60м.	1
9	Прыжки в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа.	1
10	Игра (футбол). Равномерный бег 3000, 2000 метров.	1
11	Повторный бег с максимальной скоростью с низкого старта 2х100. Прыжок в длину с места.	1
12	Бег в равномерном темпе.	1
13	Передачи, остановка катящихся мячей, удары по воротам. Повторный кроссовый бег 2х1000/500.	1
14	Круговая силовая.	1
15	Бег 100 м. с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1
16	Метание малого мяча. Игра «Снайпер». Метание мяча на дальность	1
17	«Силовая подготовка», «Барьерный бег».	1
18	Кросс до 20 мин.	1
19	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке	1
20	Силовая подготовка.	1
21	Игровые эстафеты с футбольными мячами. Подвижные игры.	1
22	ОФП (гибкость). Стретчинг.	1
23	Бег 1000,500 метров.	1
24	Бег в подъемы с подниманием бедра.	1
II	Баскетбол. Волейбол	24
25	Вводный инструктаж. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом.	1
26	Прыжковые упражнения. История отечественного	1

	спорта	
27	Перемещения, прыжки, повороты, остановки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
28	Двусторонняя игра (баскетбол).	1
29	Ведение мяча поочередно левой, правой рукой. Передача двумя руками от груди. Ловля мяча, броски с коротких дистанций.	1
30	Передачи в движении в парах двумя руками от груди сверху, снизу. Ловля мяча. Броски с коротких и средних дистанций в движении.	1
31	Баскетбол, технические действия.	1
32	Олимпийские игры древности и современности	1
33	Передача одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Игровые эстафеты.	1
34	Броски с различных дистанций с места и в движении одной, двумя руками в прыжке от плеча. Штрафные броски.	1
35	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Индивидуально-тактические действия в защите: выбивание, вырывание, накрывание мяча в игровых единоборствах 1x1.	1
36	Ведение и передача, ловля мяча. Броски в движении различными способами. Добивание и подбор. Финты без мяча и с мячом.	1
37	Передача в движении различными способами в парах. Финты с сопротивлением соперника.	1
38	Техника игры в защите. Стойка, передвижение, перехват мяча в игровых упражнениях 2x1.	1
39	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
40	Подачи нижняя прямая, верхняя прямая. Прием мяча сверху двумя руками.	1
41	Учебная игра.	1
42	Прямой, боковой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара. Учебная игра	1
43	Нападающий удар. Блокирование, Учебная игра	1
44	Совершенствование подачи различными способами. Прием мяча снизу одной и двумя руками в сочетании с передачами в прыжке. Прямой нападающий удар.	1
45	Прямой, боковой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара. Учебная игра.	1
46	Тактика игры в нападении. Прием мяча с последующим нападением со второй передачи игрока передней линии.	1
47	Нападение со второй передачи выходящего игрока	1

	задней линии. Групповые действия	
48	Нападение с первой передачи. Групповые действия. Учебная игра	1
III	Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики	30
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход.	1
52	Поворот переступанием в движении	1
53	Подъем «лесенкой», спуск в средней стойке.	1
54	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
55	Подъемы и спуски, торможение «плугом»	1
56	Дистанция 1 км. на время.	1
57	Прохождение дистанции 3 км.	1
58	Подъемы и спуски, торможение «плугом» Дистанция 2 км. на время	1
59	Подъемы и спуски, торможение «плугом	1
60	Дистанция 3 км. на время Применение лыжных ходов.	1
61	Техника попеременного двухшажного хода.	1
62	Повороты переступанием, дистанция 2,5 км свободным ходом.	1
63	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Способы страховки и само страховки.	1
64	Техника прыжковых упражнений: прыжки через скакалку, опорные прыжки. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1
65	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки на руках, на голове.	1
66	Висы. Подтягивание. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1
67	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д).	1
68	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (д). прыжок боком (м).	1
69	Упражнения на вестибулярный аппарат: длинный кувырок.	1
70	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
71	Упражнения и комбинации на гимнастических	1

	бруснях, упражнения на параллельных бруснях (мальчики), упражнения на разновысоких бруснях (девочки).	
72	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
73	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1
74	Подтягивание туловища из вися. Подтягивание туловища из вися лежа.	1
75	Упражнения на гимнастической скамейке	1
76	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д.).	1
77	Комбинации из разученных элементов.	1
78	Ловля и передача мяча в кругу	1
VI	Плавание. Легкая атлетика. Организация и проведение пеших туристических походов.	24
79	Инструктаж по ТБ при занятиях плаванием. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1
80	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
81	Имитация плавания на суши способом – кроль.	1
82	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м.	1
83	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Бег 100 метров с высокого старта. Техника передачи эстафеты во время медленного бега.	1
84	«Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние», «Метание малого мяча на дальность».	1
85	Передача эстафеты в условиях командного бега на коротких отрезках. Эстафеты 4x50, 2x100 с максимальной скоростью бега. Эстафета с максимальной скоростью бега в соревновательном.	1
86	Равномерный бег 3000/2000 метров.	1
87	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1
88	«Равномерный бег 15 мин. Стретчинг», «Упражнения на гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места».	1
89	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1
90	Контрольные пробегания отрезков 100, 200 м. Передача эстафетной палочки.	1
91	Подвижные игры. Бег в чередовании с ходьбой 3000/2000.	1
92	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
93	Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине.	1
94	Силовая подготовка.	1
95	Барьерный бег.	1

96	Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1
97	Метание малого мяча в цель. Игра « Лапта». Метание малого мяча на дальность.	1
98	«Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов», «Организация и проведение пеших туристических походов», «Поход в лес».	1
99	Равномерный бег 15 мин. Стретчинг.	1
100	Футбол (м). Пионербол (д).	1
101	Передачи, остановка катящихся мячей, удары по воротам. Повторный кроссовый бег 2x1000/500.	1
102	Упражнения на гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места.	1