

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарская средняя общеобразовательная школа №4
Азовского района

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей физической культуры и ОБЖ

 Чуб В.Ю.

Протокол №1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР
 Терещенко И.А.

Протокол № 1
от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
 Пивненко И.В.

Приказ № 100
от «1» сентября 2022 г.



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для 6-9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

село Самарское 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС основного общего образования ;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Самарской СОШ №4 Азовского района;
- примерной основной общеобразовательной программы по физической культуре;

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 6-9 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю в каждом классе.

В 2022-2023 учебном году на изучение курса отводится 99 часов, так как :23,24.02.23,8.03.23, 1.05.23, 8,9.05.23 считаются праздничными. В связи с фактическим количеством учебных дней, с учётом годового календарного учебного графика, расписания занятий выполнение рабочей программы обеспечено в полном объёме за счёт уплотнения уроков.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения предмета

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

- *В области познавательной культуры:*
 - • знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
 - • знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
 - • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- *В области нравственной культуры:*
 - • способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
 - • умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - • способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- *В области трудовой культуры:*
 - • способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
 - • умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - • умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- *В области эстетической культуры:*
 - • умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - • умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- *В области коммуникативной культуры:*

- • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- • умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- *В области физической культуры:*
- • способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- • умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Раздел 2. Содержание курса

1. Базовая часть

1.1 Основы знаний о физической культуре

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. Спортивно-оздоровительные

системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно - массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.2 Спортивные игры (волейбол)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.3 Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.4 Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Вариативная часть.

2.1 Спортивная игра баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

2.2 Кроссовая подготовка.

Основы биомеханики при кроссовой подготовке. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№п/п	Наименование раздела	Кол. часов
1	Базовая часть	40
2	Гимнастика с элементами акробатики	84
3	Легкая атлетика	36
4	Кроссовая подготовка	46
5	Вариативная часть	95
6	Спортивные игры	100
	Итого	401

Календарно-тематическое планирование 6 класс (100 часов)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 11 часов.				
1	Т.б Высокий старт , бег с ускорением (30-40 м).	1	2.09	
2	Учёт. Бег на 30 м. на результат.	1	3.09	
3	Т.Б. Высокий старт (до 10-15 м). Игра футбол	1	7.09	
4	Т.Б. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м)	1	9.09	
5	Т.Б. Бег на (60 м) на результат. Игра футбол	1	10.09	
6	Т.Б. Прыжок в длину . Подбор разбега, обучение отталкивания.	1	14.09	
7	Т.б Учёт. Метание теннисного мяча на дальность.	1	16.09	
8	Т.Б. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.	1	17.09	
9	Т.Б. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	1	21.09	
10	Т.Б. Бег (1000 м). Бег по дистанции.	1	23.09	
11	Т.Б. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод»	1	24.09	
Кроссовая подготовка(9 ч.)				

12	Т.Б. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры .	1	28.09	
13	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой, ОРУ в движении.	1	30.09	
14	Т.Б. Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий.	1	5.10	
15	Т.Б. Равномерный бег (15 мин). По пересечённой местности.	1	7.10	
16	Т.Б. Равномерный бег (15 мин). По пересечённой местности.	1	8.10	
17	Т.Б. Равномерный бег (15 мин). Игра футбол	1	12.10	
18	Т.Б. Равномерный бег (17 мин). По пересечённой местности.	1	14.10	
19	Учётный. Т.Б. Бег (2000 м). Развитие выносливости.	1	15.10	
20	Т.Б. Развитие выносливости. Игра футбол	1	19.10	
	Гимнастика (18 ч.)			
21	Т.Б. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1	21.10	
22	Т.Б. Два кувырка вперёд и слитно. «Мост»	1	22.10	
23	Учёт. Т.Б. Подтягивания. Два кувырка вперёд слитно.	1	26.10	
24	Т.Б. Два кувырка вперёд и слитно. «Мост» из положения стоя	1	28.10	
25	Т.Б. Выполнение комбинации из различных элементов.	1	9.11	
26	Учётный. Т.Б .акрабатическая связка.	1	11.11	
27	Т.Б. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1	12.11	

28	Т.Б. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1	16.11	
29	Т.Б. Учёт. Прыжок в длину с места, на результат.	1	18.11	
30	Подтягивания. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	19.11	
31	Т.Б. Подъём корпуса, лёжа, ноги прямые.	1	23.11	
32	Учётный. Т.Б. Выполнение на технику комбинацию из изученных упражнений.	1	25.11	
33	Т.Б. Прыжок ноги врозь(козёл в ширину,	1	26.11	
34	Учёт. Т.Б. Прыжок ноги врозь. Эстафеты .	1	30.11	
35	Учёт. Отжимания. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	2.12	
36	Т.Б. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	3.12	
37	Т.Б. ОРУ с обручем . ОРУ без предметов	1	7.12	
38	. Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ с обручем	1	9.12	
	Спортивные игры (45ч.)			
39	Т.б Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	10.12	
40	Т.б . Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	14.12	
41	Т.б Учёт-подъём корпуса, лёжа за 1 мин., максимальное количество.	1	16.12	
42	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	17.12	
43	Учёт. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	21.12	

44	Т.Б. Встречные и линейные эстафеты.	1	23.12	
45	Т.Б Учёт- подтягивания. Т.Б игра вызов номеров.	1	24.12	
46	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте	1	28.12	
47	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	30.12	
48	Т.Б. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол.	1	11.01	
49	Т.Б. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	13.01	
50	Т.Б. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	14.01	
51	Т.Б. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	18.01	
52	Т.Б. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	20.01	
53	Т.Б. прием мяча двумя руками после подачи.	1	21.01	
54	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1	25.01	
55	Т.Б. Передача мяча двумя руками в парах.	1	27.01	
56	Т.Б . Двухсторонняя игра волейбол	1	28.01	
57	Т.Б . Двухсторонняя игра волейбол	1	1.02	
58	Т.Б. Стойки и передвижение игроков. Баскетбол.	1	3.02	
59	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	4.02	
60	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	8.02	

61	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	10.02	
62	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	11.02	
63	Т.Б Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	15.02	
64	Т.Б .. Остановка двумя шагами. Игра баскетбол.	1	17.02	
65	Т.Б Ведение мяча с изменением скорости. Игра баскетбол.	1	18.02	
66	Т.Б Бросок двумя руками в движении. Игра баскетбол.	1	22.02	
67	Т.Б Бросок двумя руками в движении после ловли мяча. Игра баскетбол.	1	25.02	
68	Т.б Игра в баскетбол.	1	1.03	
69	Т.Б. Учёт - подъём корпуса за 30 сек. Игра в баскетбол.	1	3.03	
70	Учёт– прыжки на скакалках. Игра в баскетбол.	1	4.03	
71	Т.б Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	10.03	
72	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	11.03	
73	Бросок двумя руками от головы в движении.	1	15.03	
74	Т.Б. Учёт – подтягивание. Стойка и передвижения игрока.	1	17.03	
75	Т.б Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	18.03	
76	Т.б Вырывание и выбивание мяча.	1	29.03	
77	Т.б Вырывание и выбивание мяча.	1	31.03	

78	Т.б Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	1.04	
79	Т.б Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	5.04	
80	Т.б Бросок двумя руками от головы в движении.	1	7.04	
81	Т.б Взаимодействия двух игроков.	1	8.04	
82	Т.Б. Двухсторонняя игра баскетбол.	1	12.04	
83	Т.Б. Двухсторонняя игра баскетбол.	1	14.04	
	Кроссовая подготовка (9 ч.)			
84	Учёт – бег 30 м. Т.Б. Равномерный бег (10 мин).	1	15.04	
85	Т.Б. Равномерный бег (12 мин). футбол.	1	19.04	
86	Т.Б. Равномерный бег (13 мин) футбол».	1	21.04	
87	Т.Б. Равномерный бег (15 мин), Подвижная игра	1	22.04	
88	Т.Б. Учёт – бег 1000 м. игра.	1	26.04	
89	Т.Б. Равномерный бег (17 мин). Футбол.	1	28.04	
90	Т.б кроссовая подготовка.). Футбол.	1	29.04	
91	Т.Б кросс (18 мин). Волейбол.	1	3.05	
92	Т.б. Равномерный бег (20 мин). Волейбол.	1	5.05	
	Лёгкая атлетика (13 ч.)			
93	Равномерный бег (20 мин). ОРУ	1	6.05	

94	Т.б Высокий старт , бег с ускорением {30-40м).	1	10.05	
95	Т.б Высокий старт), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции.	1	12.05	
96	Т.б Высокий старт } бег с ускорением (50-60 м)	1	13.05	
97	Т.Б. Бег 60 м). Специальные беговые упражнения.	1	17.05	
98	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа	1	19.05	
99	Т.Б. Бег 60 м). Специальные беговые упражнения	1	20.05	
100	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа	1	24.05	

Календарно-тематическое планирование 7 класс (100 часов)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 11 часов.				
1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	1	1.09	
2	Учёт. Бег на 30 м. на результат.	1	5.09	

3	Т.Б. Высокий старт (до 10-15 м). Игра футбол	1	6.09	
4	Т.Б. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м)	1	8.09	
5	Т.Б. Бег на (60 м) на результат. Игра футбол	1	12.09	
6	Т.Б. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, обучение отталкивания.	1	13.09	
7	Учёт. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	15.09	
8	Т.Б. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.	1	19.09	
9	Т.Б. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	1	20.09	
10	Т.Б. Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод»	1	22.09	
11	Т.Б. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод»	1	26.09	
	Кроссовая подготовка(9 ч.)			
12	Т.Б. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод».	1	27.09	
13	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой, ОРУ в движении.	1	29.09	
14	Т.Б. Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий.	1	3.10	
15	Т.Б. Равномерный бег (15 мин). По пересечённой местности.	1	4.10	
16	Т.Б. Равномерный бег (15 мин). По пересечённой местности.	1	6.10	
17	Т.Б. Равномерный бег (15 мин). Игра футбол	1	11.10	
18	Т.Б. Равномерный бег (17 мин). По пересечённой местности.	1	13.10	

19	Учётный. Т.Б. Бег (2000 м). Развитие выносливости.	1	17.10	
20	Т.Б. Развитие выносливости в упражнениях ОФП. Игра футбол	1	18.10	
	Гимнастика (18 ч.)			
21	Т.Б. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1	20.10	
22	Т.Б. Два кувырка вперёд и слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1	24.10	
23	Учёт. Т.Б. Подтягивания. Два кувырка вперёд и слитно. «Мост» из положения стоя	1	25.10	
24	Т.Б. Акробатическое упражнение.	1	27.10	
25	Т.Б. Учётный.-акробатическая связка. Комплекс ОРУ с палками.	1	7.11	
26	Т.Б. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1	8.11	
27	Т.Б. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Боковой переворот.	1	10.11	
28	Т.Б. Учёт. Прыжок в длину с места, на результат. Строевой шаг.	1	14.11	
29	Подтягивания. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	15.11	
30	Т.Б. Учет. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	17.11	
31	Учётный. Т.Б. Выполнение акробатического упражнения.	1	21.11	
32	Т.Б. Опорный прыжок способом ноги врозь(козёл в ширину, Эстафеты.	1	22.11	
33	Учёт. Т.Б. Опорный прыжок способом ноги врозь. Эстафеты .	1	24.11	
34	Учёт. Отжимания. Упражнения на гимнастической	1	28.11	

	скамейке.			
35	Т.Б. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	29.11	
36	Т.Б. ОРУ с обручем . Строевые упражнения.	1	1.12	
37	Учётный. Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	5.12	
	Спортивные игры (45ч.)			
38	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	6.12	
39	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	8.12	
40	Прием и передача мяча в парах.	1	12.12	
41	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	13.12	
42	Учёт. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	15.12	
43	Т.Б. Встречные и линейные эстафеты. Игра «Летучий мяч»	1	19.12	
44	Учёт- подтягивания. Т.Б Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	20.12	
45	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте, Встречные и линейные эстафеты	1	22.12	
46	Т.Б. Прием и передача мяча в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	1	26.12	
47	Т.Б. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра волейбол.	1	27.12	
48	Т.Б. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол	1	29.12	

49	Т.Б. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	9.01	
50	Т.Б. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	10.01	
51	Т.Б. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	12.01	
52	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Встречные и линейные эстафеты	1	16.01	
53	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Встречные и линейные эстафеты	1	17.01	
54	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Встречные и линейные эстафеты	1	19.01	
55	Т.Б . Двухсторонняя игра волейбол	1	23.01	
56	Т.Б . Двухсторонняя игра волейбол	1	24.01	
57	Т.Б. Стойки и передвижение игроков. Баскетбол.	1	26.01	
58	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	30.01	
59	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	31.01	
60	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	2.02	
61	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	6.02	
62	Т.Б Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	7.02	
63	Т.Б .Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра баскетбол.	1	9.02	
64	Т.Б Ведение мяча с изменением скорости. Игра баскетбол.	1	13.02	
65	Т.Б Бросок двумя руками снизу в движении. Игра баскетбол.	1	14.02	

66	Т.Б Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра баскетбол.	1	16.02	
67	Т.Б Развитие координационных качеств Игра в баскетбол.	1	20.02	
68	Т.Б. Учёт - подъём корпуса за 1 мин. Игра в баскетбол.	1	21.02	
69	Учёт– прыжки на скакалках. Игра в баскетбол.	1	27.02	
70	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	28.02	
71	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	2.03	
72	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1	6.03	
73	Т.Б. Учёт – подтягивание. Стойка и передвижения игрока.	1	7.03	
74	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	9.03	
75	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	13.03	
76	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	14.03	
77	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	16.03	
78	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	27.03	
79	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1	28.03	
80	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1	30.03	
81	Т.Б. Двухсторонняя игра баскетбол.	1	3.04	
82	Т.Б. Двухсторонняя игра баскетбол.	1	4.04	

	Кроссовая подготовка (9 ч.)			
83	Учёт – бег 30 м. Т.Б. Равномерный бег (10 мин).	1	6.04	
84	Т.Б. Равномерный бег (12 мин). Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	10.04	
85	Т.Б. Равномерный бег (13 мин). Подвижная игра «Посадка картошки».	1	11.04	
86	Т.Б. Равномерный бег (15 мин), Подвижная игра «Посадка картошки».	1	13.04	
87	Т.Б. Учёт – бег 1000 м. Подвижная игра «Салки маршем».	1	17.04	
88	Т.Б. Равномерный бег (17 мин). Подвижная игра «Салки маршем».	1	18.04	
89	Т.Б. Равномерный бег (18 мин). Подвижная игра «Наступление».	1	20.04	
90	Т.Б. Равномерный бег (18 мин). Подвижная игра «Невод»	1	24.04	
91	Равномерный бег (20 мин). Подвижная игра «Невод».	1	25.04	
	Лёгка атлетика (7 ч.)			
92	Бег 60м. на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	27.04	
93	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м).	1	2.05	
94	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции.	1	4.05	
95	Высокий старт (до 10-15 м)} бег с ускорением (50-60 м)	1	11.05	
96	Ходьба и бег с изменением темпа. Спортивные игры	1	15.05	
97	Прыжки в длину с места. Спортивные игры	1	16.05	

98	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1	18.05	
99	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1	22.05	
100	Ходьба и бег с изменением темпа. Спортивные игры	1	23.05	

Календарно-тематическое планирование 8 класс (101 час)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 11 часов.				
1	Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30-40 м)</i> .	1	2.09	
2	Учёт. Бег на 30 м. на результат.	1	3.09	
3	Т.Б. Высокий старт (до 10-15 м). Игра футбол	1	6.09	
4	Т.Б. Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(50-60 м)</i>	1	9.09	
5	Т.Б. Бег на (60 м) на результат. Игра футбол	1	10.09	
6	Т.Б. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, обучение отталкивания.	1	13.09	
7	Учёт. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	16.09	
8	Т.Б. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.	1	17.09	

9	Т.Б. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	1	20.09	
10	Т.Б. Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод»	1	23.09	
11	Т.Б. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод»	1	24.09	
	Кроссовая подготовка(9 ч.)			
12	Т.Б. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод».	1	27.09	
13	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой, ОРУ в движении.	1	30.09	
14	Т.Б. Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий.	1	1.10	
15	Т.Б. Равномерный бег (15 мин). По пересечённой местности.	1	4.10	
16	Т.Б. Равномерный бег (15 мин). По пересечённой местности.	1	7.10	
17	Т.Б. Равномерный бег (15 мин). Игра футбол	1	8.10	
18	Т.Б. Равномерный бег (17 мин). По пересечённой местности.	1	11.10	
19	Учётный. Т.Б. Бег (2000 м). Развитие выносливости.	1	14.10	
20	Т.Б. Развитие выносливости в упражнениях ОФП. Игра футбол	1	15.10	
	Гимнастика (18 ч.)			
21	Т.Б. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1	18.10	
22	Т.Б. Два кувырка вперёд и слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1	21.10	
23	Учёт. Т.Б. Подтягивания. Два кувырка вперёд и слитно. «Мост» из положения стоя	1	22.10	

24	Т.Б. Акробатическое упражнение.	1	25.10	
25	Т.Б. Акробатическое упражнение. Комплекс ОРУ с палками.	1	28.10	
26	Т.Б.Учётный.-акробатическая связка. Комплекс ОРУ с палками.	1	8.11	
27	Т.Б. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1	11.11	
28	Т.Б. Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ.	1	12.11	
29	Т.Б. Учёт. Повороты в движении.Строевой шаг.	1	15.11	
30	Подтягивания. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	18.11	
31	Т.Б. Учет. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	19.11	
32	Учётный. Т.Б. Выполнение акробатических элементов.	1	22.11	
33	Т.Б. Опорный прыжок способом ноги врозь. Эстафеты.	1	25.11	
34	Учёт. Т.Б. Опорный прыжок способом ноги врозь. Эстафеты .	1	26.11	
35	Учёт. Отжимания. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	29.11	
36	Т.Б. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	2.12	
37	Т.Б. ОРУ с обручем . Строевые упражнения.	1	3.12	
38	Учётный. Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	6.12	
	Спортивные игры (45ч.)			
39	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	9.12	

40	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	10.12	
41	Прием и передача мяча в парах.	1	13.12	
42	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	16.12	
43	Учёт. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	17.12	
44	Т.Б. Встречные и линейные эстафеты. Игра «Летучий мяч»	1	20.12	
45	Учёт- подтягивания. Т.Б Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	23.12	
46	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте, Встречные и линейные эстафеты	1	24.12	
47	Т.Б. Прием и передача мяча в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	1	27.12	
48	Т.Б. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра волейбол.	1	30.01	
49	Т.Б. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол	1	10.01	
50	Т.Б. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	13.01	
51	Т.Б. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	14.01	
52	Т.Б. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	17.01	
53	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Встречные и линейные эстафеты	1	20.01	
54	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Встречные и линейные эстафеты	1	21.01	
55	Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Встречные и линейные эстафеты	1	24.01	

56	Т.Б . Двухсторонняя игра волейбол	1	27.01	
57	Т.Б . Двухсторонняя игра волейбол	1	28.01	
58	Т.Б. Стойки и передвижение игроков. Баскетбол.	1	31.01	
59	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	3.02	
60	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	4.02	
61	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	7.02	
62	Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	10.02	
63	Т.Б Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	11.02	
64	Т.Б .Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра баскетбол.	1	14.02	
65	Т.Б Ведение мяча с изменением скорости. Игра баскетбол.	1	17.02	
66	Т.Б Бросок двумя руками снизу в движении. Игра баскетбол.	1	18.02	
67	Т.Б Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра баскетбол.	1	21.02	
68	Т.Б Развитие координационных качеств Игра в баскетбол.	1	25.02	
69	Т.Б. Учёт - подъём корпуса за 1 мин. Игра в баскетбол.	1	28.02	
70	Учёт– прыжки на скакалках. Игра в баскетбол.	1	3.03	
71	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	4.03	
72	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	7.03	

73	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1	10.03	
74	Т.Б. Учёт – подтягивание. Стойка и передвижения игрока.	1	11.03	
75	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	14.03	
76	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	17.03	
77	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	18.03	
78	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	28.03	
79	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	31.03	
80	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1	1.04	
81	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1	4.04	
82	Т.Б. Двухсторонняя игра баскетбол.	1	7.04	
83	Т.Б. Двухсторонняя игра баскетбол.	1	8.04	
	Кроссовая подготовка (9 ч.)			
84	Учёт – бег 30 м. Т.Б. Равномерный бег (10 мин).	1	11.04	
85	Т.Б. Равномерный бег (12 мин). Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	14.04	
86	Т.Б. Равномерный бег (13 мин). Подвижная игра «Посадка картошки».	1	15.04	
87	Т.Б. Равномерный бег (15 мин), Подвижная игра «Посадка картошки».	1	18.04	
88	Т.Б. Учёт – бег 1000 м. Подвижная игра «Салки маршем».	1	21.04	

89	Т.Б. Равномерный бег (17 мин). Подвижная игра «Салки маршем».	1	22.04	
90	Т.Б. Равномерный бег (18 мин). Подвижная игра «Наступление».	1	25.04	
91	Т.Б. Равномерный бег (18 мин). Подвижная игра «Невод»	1	28.04	
92	Равномерный бег (20 мин). Подвижная игра «Невод».	1	29.04	
Лёгкая атлетика (4 ч.)				
93	Бег 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	2.05	
94	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м).	1	5.05	
95	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции.	1	6.05	
96	Высокий старт (до 10-15 м)} бег с ускорением (50-60 м)	1	12.05	
97	Ходьба и бег с изменением темпа. Спортивные игры.	1	13.05	
98	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения	1	16.05	
99	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения	1	19.05	
100	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1	20.05	
101	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1	23.05	

Календарно-тематическое планирование 9 класс (100 часов)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 11 часов.				
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт . Бег по дистанции (70-80 м).	1	2.09	
2	Низкий старт .К.У. Бег 30м. <i>Спортивная игра футбол.</i>	1	5.09	
3	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	7.09	
4	К.У.-Бег 60м. Спортивная игра волейбол.	1	9.09	
5	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1	12.09	
6	К.У.-Прыжок в длину с места. Спортивная игра футбол.	1	14.09	
7	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	16.09	
8	ОРУ. Беседа: « Правила соревнований по легкой атлетике.» Челночный бег.	1	19.09	
9	Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	1	21.09	
10	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	23.09	
11	Метание малого мяча. Спортивная игра футбол.	1	26.09	
	Кроссовая подготовка(10 ч.)			

12	Равномерный бег. Спортивные игры (<i>футбол, волейбол</i>).	1	28.09	
13	Равномерный бег. Спортивные игры (<i>футбол, волейбол</i>).	1	30.09	
14	Бег с преодолением препятствий. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	3.10	
15	Бег с преодолением препятствий. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	5.10	
16	КУ-Бег1000м.Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	7.10	
17	Чередование бега и ходьбы. Спортивные игры (футбол).	1	10.10	
18	Чередование бега и ходьбы. Спортивные игры (футбол, волейбол).		12.10	
19	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	14.10	
20	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	17.10	
21	КУ- кросс без учета времени 2000м.	1	19.10	
	Гимнастика (18 ч.)			
22	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	21.10	
23	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре.	1	24.10	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	26.10	

25	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	28.10	
26	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1	7.11	
27	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема .	1	9.11	
28	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1	11.11	
29	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках .	1	14.11	
30	Кувырок назад в стойку на руках. Акробатическая связка.	1	16.11	
31	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках .	1	18.11	
32	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>).	1	21.11	
33	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>).	1	23.11	
34	Опорный прыжок через козла. Акробатическая связка.	1	25.11	
35	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла	1	28.11	
36	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	30.11	
37	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла	1	2.12	
38	Упражнения на перекладине. Комбинация из разученных	1	5.12	

	элементов.			
39	Упражнения на перекладине. Комбинация из разученных элементов.	1	7.12	
	Спортивные игры			
40	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	9.12	
41	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	12.12	
42	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1	14.12	
43	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1	16.12	
44	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра волейбол.	1	19.12	
45	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	1	21.12	
46	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра волейбол.	1	23.12	
47	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	26.12	
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 4-ю зону.	1	28.12	
49	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча	1	30.12	
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 2-ю зону.	1	9.01	

51	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	11.01	
52	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	13.01	
53	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	16.01	
54	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	18.01	
55	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра волейбол.	1	20.01	
56	Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра волейбол.	1	23.01	
57	Инструктаж по ТБ. на занятиях по баскетболу. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	25.01	
58	Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (2 x 1)	1	27.01	
59	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	30.01	
60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	1.02	
61	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	1	3.02	
62	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	1	6.02	

63	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	8.02	
64	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	10.02	
65	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра баскетбол.	1	13.02	
66	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	15.02	
67	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра баскетбол.	1	17.02	
68	Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	1	20.02	
69	Сочетание приемов ведения и бросков. Учебная игра баскетбол.	1	22.02	
70	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра баскетбол.	1	27.02	
71	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра баскетбол.	1	1.03	
72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра баскетбол.	1	3.03	
73	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра баскетбол.	1	6.03	

74	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра баскетбол.	1	10.03	
75	Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	1	13.03	
76	Передача мяча различными способами в движении. Учебная игра баскетбол.	1	15.03	
77	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	17.03	
78	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	27.03	
79	Бросок в два шага .Учебная игра 3х3.	1	29.03	
80	Учет бросок в два шага .Учебная игра 3х 3.	1	31.03	
81	Позиционная защита. Учебная игра 3х 3.	1	3.04	
82	Позиционная защита. Учебная игра 3х3.	1	5.04	
83	Штрафной бросок. Учебная игра 4х 4.	1	7.04	
84	Штрафной бросок. Учебная игра 4х4.	1	10.04	
85	Ведение змейкой. Учебная игра 5х5.	1	12.04	
86	Взаимодействие игроков защиты и нападения в учебной игре 5х5	1	14.04	
87	Взаимодействие игроков защиты и нападения в учебной игре 5х5	1	17.04	

	Кроссовая подготовка (8ч)	1	19.04	
88	Чередование бега и ходьбы. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	21.04	
89	Бег по пересеченной местности (<i>1 км</i>)	1	24.05	
90	Чередование бега и ходьбы. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	26.05	
91	Бег (<i>22 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	28.05	
92	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	3.05	
93	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	5.05	
94	Бег (<i>23 мин</i>). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	10.05	
95	Бег (<i>2000 м</i>) . Развитие выносливости	1	12.05	
96	Силовая подготовка(подтягивания)	1	15.05	
97	Низкий старт (<i>30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-90 м</i>).	1	17.05	
98	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1	19.05	
99	Челночный бег 3X10. Спортивные игры	1	22.05	
100	Челночный бег 3X10. Спортивные игры	1	24.05	