

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Борисоглебского городского округа  
Чигоракская средняя общеобразовательная школа

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

*Т.И.И.* Ю.С. Грудинина  
«31» 08 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом по МКОУ БГО Чигоракской СОШ  
от «31» 08 2018 г. № 186

Директор школы *И.В. Окулева*



**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей естественнонаучного цикла

Протокол № 1 от 30 августа 2018 г.

Руководитель МО: Мухина Наталья Валентиновна *Н.В. Мухина*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССА**

Разработчик программы:

Сурякова Л.И.,

учитель физической культуры, ПКК

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012;

- ФГОС основного общего образования

- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

**Цель программы:** обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

**Задачи программы:**

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.

- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку, в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

– 5–6 классы: обучать игре в волейбол и элементам игры в футбол;

– 7–9 классы: элементы атлетической и ритмической гимнастики и спортивной игры – волейбол, футбол.

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает изучение разделов «Легкая атлетика» и «Кроссовая подготовка» на осенний и весенний периоды.

Курс изучения физической культуры рассчитан на 2 часа в неделю, 70 часов за учебный год для 6-8 классов. Для 5 и 9 класса 3 часа в неделю, 105 за учебный год (102 для 9 класса).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты:**

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

– знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

– усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий; планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; 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, 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 корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;.

Содержание учебного предмета

5 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов 105		Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
		<i>В том числе</i>			
		<i>ПР (1 а/ч)</i>	<i>КР (1 а/ч)</i>		
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика 21 ч					
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	9	1.Бег 60 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; бегают с ускорением; с максимальной скоростью с высокого старта (60м); передают эстафетную палочку в движении
2	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b>	4	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений,

	<b>Метание малого мяча</b>		2.Прыжок в длину с разбега. Метание мяча весом 150 г 3.Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель		выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыгают в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Метают мяч в горизонтальную цель; в вертикальную цель; на дальность.
3	<b>Бег на средние дистанции</b>	3	1.Бег 1000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

					совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; Бегают в равномерном темпе без остановок; Пробегают дистанцию 1000 м.
РАЗДЕЛ 2 Кроссовая подготовка 18 ч					
1	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег 10 мин. Равномерный бег 12 мин. Равномерный бег 15 мин. Равномерный бег 17 мин. Равномерный бег 20 мин.	16	1.Бег 1500 м 2.Бег 2000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
РАЗДЕЛ 3 Гимнастика 18 ч					

1	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на низкой перекладине. Подъем туловища из положения лежа на спине	3	1. Оценка техники выполнения упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 2. Подтягивание из вися на высокой перекладине (м). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (д) 3. Подъем туловища из положения лежа на спине	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику висов, составляют комбинации из числа разученных элементов
2	<b>Опорный прыжок, строевые упражнения</b>	5	1. Оценка техники опорного прыжка	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику выполнения опорного прыжка
3	<b>Акробатика.</b> Кувырок вперед. Кувырок вперед и назад Стойка на лопатках	5	1. Оценка техники выполнения кувырков	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осваивают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>РАЗДЕЛ4 Спортивные игры 45 ч</b>					
	<b>Волейбол.</b> Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передача мяча двумя	14	1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений 2. Оценка техники передачи	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,

	<p>руками снизу вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача</p>		<p>мяча двумя руками сверху 3. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками 4. Оценка техники нижней прямой подачи</p>		<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.</p>
	<p><b>Баскетбол</b> Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с</p>	<p>11</p>	<p>1. Оценка техники стойки и передвижений игрока 2. Оценка техники ведения мяча на месте 3. Оценка техники ведения мяча с изменением направления 4. Оценка техники броска снизу в движении 5. Оценка техники броска одной рукой от плеча на месте 6. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении</p>	<p>Фронтальная Работа в парах Групповая</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>

	изменением направления, Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.				
	<b>Элементы футбола</b> Удары по неподвижному мячу с места внутренней частью стопы. Удар по мячу в цель. Передача мяча и прием ногой. Ведение мяча по прямой линии.	8	1.Правила техники безопасности 2.Комбинации из разученных элементов 3.Ведение мяча по прямой с изменением скорости 4.Удары по воротам указанными способами на точность	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятии футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.
РАЗДЕЛ 5 Повторение 3 ч					
	<b>Повторение и отработка сложных элементов</b>	3		Фронтальная Работа в парах Групповая	Повторяют и отрабатывают навыки выполнения сложных элементов

## 6 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов 70		Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
		В том числе			
		ПР (1 а/ч)	КР (1 а/ч)		
РАЗДЕЛ I Легкая атлетика 17 ч					
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Высокий старт (15-30м). Эстафеты линейные, передача палочки.	7	1.Бег 60 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; бегают с ускорением; с максимальной скоростью с высокого старта (60м); передают эстафетную палочку в движении
2	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.</b>	2	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Прыжок в длину с разбега 3.Метание мяча весом 150 г.	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

	<p>Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание мяча на дальность</p>		<p>Метание малого мяча в мишень</p>		<p>освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыгают в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Метают мяч в горизонтальную цель; в вертикальную цель; на дальность.</p>
3	<p><b>Бег на средние дистанции</b></p>	3	<p>1.Бег 1500 м</p>	<p>Фронтальная Групповая</p>	<p>Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила</p>

					безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; Бегают в равномерном темпе без остановок; Пробегают дистанцию 1000 м.
РАЗДЕЛ 2 Кроссовая подготовка 10 ч					
1	<b>Бег по Пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег 12 мин. Равномерный бег 14 мин. Равномерный бег 16 мин. Равномерный бег 17 мин. Равномерный бег 20 мин.	8	1. Бег 1500 м 2. Бег 2000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
РАЗДЕЛ 3 Гимнастика 10 ч					
1	<b>Висы.</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Подъем туловища из положения лежа на спине.	1	1. Строевой шаг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д) 3. Подъем туловища из положения лежа на спине	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику висов, составляют комбинации из числа разученных элементов. Выполняют подтягивания из

					виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
2	<b>Опорный прыжок ноги врозь, строевые упражнения</b>	2	1. Оценка техники опорного прыжка	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику выполнения опорного прыжка
3	<b>Акробатика</b> Лазание по канату. Кувырок вперед. Кувырок вперед и назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	1. Оценка техники выполнения кувырков 2. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осваивают технику акробатических упражнений, лазания по канату. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>РАЗДЕЛ 4 Спортивные игры 30 ч</b>					
	<b>Волейбол</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча сверху двумя руками	11	1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений 2. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху 3. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками 4. Оценка техники нижней прямой подачи	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,

	<p>в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача</p>				<p>соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.</p>
	<p><b>Баскетбол</b>  Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.</p>	<p>7</p>	<p>1. Оценка техники стойки и передвижений игрока  2. Оценка техники ведения мяча на месте, ведения мяча с изменением направления  3. Оценка техники броска одной рукой от плеча на месте, от плеча в движении</p>	<p>Фронтальная  Работа в парах  Групповая</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>

	<p><b>Элементы футбола</b> Удары по неподвижному мячу с места внутренней частью стопы. Удар по мячу в цель. Жонглирование мячом. Передача мяча и прием ногой. Ведение мяча по прямой вдоль боковой линии. Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу на дальность</p>	3	<p>1. Удар по мячу в цель. Передача мяча и прием ногой. 2. Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу на дальность</p>	<p>Фронтальная Работа в парах Групповая</p>	<p>Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятии футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.</p>
РАЗДЕЛ5 Повторение					
	<p><b>Повторение и отработка сложных элементов</b></p>	3		<p>Фронтальная Работа в парах Групповая</p>	<p>Повторяют и отрабатывают навыки выполнения сложных элементов</p>

## 7 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов 70		Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
		В том числе			
		ПР (1 а/ч)	КР (1 а/ч)		
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика 17 ч					
1	<b>Спринтерский бег.</b> Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета.	7	1.Бег 60 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; бегают с ускорением; с максимальной скоростью с высокого старта (60м); передают эстафетную палочку в движении
2	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b> <b>Метание малого мяча</b> Прыжок в длину с места	2	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Прыжок в длину с разбега 3.Метание мяча весом 150 г	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

	толчком двумя ногами. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность. Метание мяча на заданное расстояние встречные эстафеты Старты из различных положений		на дальность		освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыгают в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Метают мяч в горизонтальную цель; в вертикальную цель; на дальность.
3	<b>Бег на средние дистанции</b>	2	1.Бег 1000 м 2.Бег 2000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила

					безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; Бегают в равномерном темпе без остановок; Пробегают дистанцию 1000 м., 1500 м.
РАЗДЕЛ 2 Кроссовая подготовка 10 ч					
1	<b>Бег по Пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Равномерный бег 12 мин. Равномерный бег 14 мин. Равномерный бег 15 мин. Равномерный бег 16 мин. Равномерный бег 17 мин. Равномерный бег 18 мин. Равномерный бег 19 мин. Бег по пересеченной местности 2000 м.	8	1.Бег 2000 м 2.Бег 3000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. пробегают дистанцию в 2000 м и 3000 м.
РАЗДЕЛ 3 Гимнастика 10 ч					
1	<b>Висы.</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Подъем туловища из	2	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (м). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д) 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику висов, составляют комбинации из числа разученных элементов.

	положения лежа на спине.				Выполняют подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине
2	<b>Опорный прыжок ноги врозь, строевые упражнения</b>	2	1. Оценка техники опорного прыжка	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику выполнения опорного прыжка
3	<b>Акробатика</b> Лазание по канату. Кувырок вперед. Кувырок вперед и назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	1. Оценка техники выполнения кувырков 2. Лазание по канату на расстояние 5 м, 6 м; Наклон вперед из положения стоя на скамье с прямыми ногами	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осваивают технику акробатических упражнений, лазания по канату. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют кувырки из различных положений
<b>РАЗДЕЛ 4 Спортивные игры 30 ч</b>					
	<b>Волейбол</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	11	1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений 2. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху 3. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	<p>Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача</p>		<p>4. Оценка техники нижней прямой подачи</p>		<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.</p>
	<p><b>Баскетбол</b> Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от головы в</p>	<p>7</p>	<p>1. Оценка техники стойки и передвижений игрока 2. Оценка техники ведения мяча с изменением направления 3. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении</p>	<p>Фронтальная Работа в парах Групповая</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>

	парах.Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.				
	<b>Футбол</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам разными способами. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	3	1.Удары по воротам разными способами. 2.Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятии футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.
РАЗДЕЛ5 Повторение 3 ч					
	<b>Повторение и отработка сложных элементов</b>	3		Фронтальная Работа в парах Групповая	Повторяют и отрабатывают навыки выполнения сложных элементов

## 8 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов 70		Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
		В том числе			
		ПР (1 а/ч)	КР (1 а/ч)		
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика 17 ч					
1	<b>Спринтерский бег</b> Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Круговая эстафета. Старты из различных положений.	7	1.Бег 60 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; бегают с ускорением; с максимальной скоростью с высокого старта (60м); передают эстафетную палочку в движении
2	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча</b>	2	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Прыжок в длину с разбега 3.Метание мяча весом 150 г	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность.		на дальность		освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыгают в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Метают мяч в горизонтальную цель; в вертикальную цель; на дальность.
3	<b>Бег на средние дистанции</b>	3	1. Бег 2000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила

					безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; Бегают в равномерном темпе без остановок; Пробегают дистанцию 1500 м., 2000 м.
РАЗДЕЛ 2 Кроссовая подготовка 10 ч					
1	<b>Бег по Пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Равномерный бег 15 мин. Равномерный бег 16 мин. Равномерный бег 17 мин. Равномерный бег 18 мин. Равномерный бег 19 мин. Равномерный бег 20 мин. Бег по пересеченной местности 2000 м, 3000 м.	8	1. Бег 2000 м 2. Бег 3000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. пробегают дистанцию в 2000 м и 3000 м.
РАЗДЕЛ 3 Гимнастика 10 ч					
1	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на	2	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Поднимание туловища из положения лежа на спине	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику висов, составляют комбинации из числа разученных элементов.

	низкой перекладине. Подъем туловища из положения лежа на спине				Выполняют подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине
2	<b>Опорный прыжок, строевые упражнения</b> Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом. Строевые упражнения.	2	1. Оценка техники опорного прыжка	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику выполнения опорного прыжка
3	<b>Акробатика</b> <b>Лазание</b> Лазание по канату. Кувырок назад, стойка ноги врозь. Кувырок вперед и назад, длинный кувырок. Мост и поворот в упор. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	1. Оценка техники выполнения кувырков 2. Лазание по канату на расстояние 6 м; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осваивают технику акробатических упражнений, лазания по канату. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют кувырки из различных положений
РАЗДЕЛ4 Спортивные игры 30 ч					
	<b>Волейбол</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и	11	1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений 2. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху 3. Оценка техники приема	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	<p>через зону. Стойки и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча сверху через зону и в зоне, через сетку. Верхняя подача.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача</p>		<p>мяча снизу двумя руками</p> <p>4. Оценка техники нижней прямой подачи</p>		<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.</p>
	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в</p>	<p>б</p>	<p>1. Оценка техники стойки и передвижений игрока</p> <p>2. Оценка техники ведения мяча с изменением направления</p> <p>3. Оценка техники броска снизу в движении</p> <p>4. Оценка техники броска одной рукой от плеча на месте, в движении</p>	<p>Фронтальная Работа в парах Групповая</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>

	движении. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.				
	<b>Футбол</b> Удары по мячу с места внутренней частью стопы. Удары по мячу в движении внутренней частью стопы. Удар по мячу в цель. Передача мяча и прием ногой на месте, в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	3	1. Удары по мячу в цель с разного расстояния 2. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятии футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.
<b>РАЗДЕЛ 5 Повторение 3 ч</b>					
	<b>Повторение и отработка сложных элементов</b>	3		Фронтальная Работа в парах Групповая	Повторяют и отрабатывают навыки выполнения сложных элементов

9 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов 102		Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
		В том числе			
		ПР (1 а/ч)	КР (1 а/ч)		
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика 19 ч					
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт <i>до 30 м.</i> Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат. Круговые эстафеты. Старты из различных положений	7	1.Бег 60 м 2.Бег 100 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; бегают с ускорением; с максимальной скоростью с высокого старта ( <i>60 м</i> ); передают эстафетную палочку в движении
2	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание на дальность</b>	2	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега, спортивного снаряда.		весом 150 г на дальность 3. Метание спортивного снаряда весом 500 г и 700 г		освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыгают в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Метают мяч в горизонтальную цель; в вертикальную цель; на дальность. Метают спортивный снаряд весом 500 г. и 700 г.
3	<b>Бег на средние дистанции</b>	3	1. Бег 1500 м 2. Бег 2000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых

					упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; Бегают в равномерном темпе без остановок; Пробегают дистанцию 1500 м., 2000 м.
РАЗДЕЛ 2 Кроссовая подготовка 18 ч					
1	<b>Бег по Пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в равномерном темпе 16 мин. Бег в равномерном темпе 17 мин. Бег в равномерном темпе 18 мин. Бег по пересеченной местности 3000 м и 2000 м.	16	1.Бег 2000 м 2.Бег 3000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. пробегают дистанцию в 2000 м и 3000 м.
РАЗДЕЛ 3 Гимнастика 18 ч					
1	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Переход с шага на месте в ходьбу в колонне. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине.	3	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (м). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д) 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику висов, составляют комбинации из числа

	Подъем туловища из положения лежа на спине.				разученных элементов. Выполняют подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине
2	<b>Опорный прыжок, строевые упражнения</b> Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом.	5	1. Оценка техники опорного прыжка	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику выполнения опорного прыжка
3	<b>Акробатика</b> Лазание по канату. Кувырок назад, стойка ноги врозь. Кувырок вперед и назад, длинный кувырок. Мост и поворот в упор. Кувырок с разбега. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Выполнение комбинации из разученных элементов	3	1. Оценка техники выполнения кувырков 2. Лазание по канату на расстояние 6 м 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осваивают технику акробатических упражнений, лазания по канату. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют кувырки из различных положений
<b>РАЗДЕЛ4 Спортивные игры 45 ч</b>					
	<b>Волейбол</b> Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах в	14	1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений 2. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,

	<p>зоне и через зону. Нападающий удар. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху через зону и в зоне, через сетку. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача</p>		<p>3. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками 4. Оценка техники нижней прямой подачи</p>		<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.</p>
	<p><b>Баскетбол</b> Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение и личная защита. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Перехват мяча.</p>	<p>10</p>	<p>1. Оценка техники стойки и передвижений игрока 2. Оценка техники ведения мяча на месте 3. Оценка техники ведения мяча с изменением направления 4. Оценка техники броска снизу в движении 5. Оценка техники броска одной рукой от плеча на месте, в движении</p>	<p>Фронтальная Работа в парах Групповая</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>

	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением				
	<b>Футбол</b> Удары по мячу в движении внутренней частью стопы. Учебная игра. Удар по мячу в цель с разного расстояния. Передача мяча и прием ногой на месте, в движении. Ведение мяча с изменением направления.	9	1. Удар по мячу в цель с разного расстояния. 2. Передача мяча и прием ногой на месте, в движении. 3. Ведение мяча с изменением направления.	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятии футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.
РАЗДЕЛ 5 Повторение 1 ч					
	<b>Повторение и отработка сложных элементов</b>	1		Фронтальная Работа в парах Групповая	Повторяют и отрабатывают навыки выполнения сложных элементов

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
Легкая атлетика 11				
1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5		
6-9	Прыжок в длину. Метание малого мяча	4		
10	Бег на средние дистанции (1000 м, 1500 м)	2		
Кроссовая подготовка 9				
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин.	1		
13-14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин.	2		
15-16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин.	2		
17-18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 17 мин.	2		
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 20 мин.	1		
20	Бег по пересеченной местности 2000 м.	1		
Гимнастика 18				
21-22	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Инструктаж по ТБ.	2		
23	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание из вися на высокой перекладине.	1		
24	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание из вися на низкой перекладине	1		
25	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на низкой перекладине	1		
26	Висы. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине	1		
27-28	Опорный прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	2		
29-32	Опорный прыжок. Строевые упражнения	4		
33-34	Акробатика. Кувырок вперед.	2		
35-36	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	2		
37-38	Акробатика. Стойка на лопатках	2		
Спортивные игры 45				

39-43	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперед	5		
44-48	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	5		
49-53	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах	5		
54-56	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача	3		
57-59	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	3		
60	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках	1		
61-62	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	2		
63-64	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	2		
65-66	Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	2		
67-68	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	2		
69-71	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	3		
72-74	Футбол. Удары по неподвижному мячу с места внутренней частью стопы	3		
75-77	Футбол. Удары по неподвижному мячу с места внутренней частью стопы. Удар по мячу в цель	3		
78-80	Футбол. Передача мяча и прием ногой	3		
81-83	Футбол. Ведение мяча по прямой линии.	3		
<b>Кроссовая подготовка 9</b>				
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин.	1		
85-86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин.	2		
87-88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин.	2		
89-90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 17 мин.	2		
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 20 мин.	1		
92	Бег по пересеченной местности 2000 м.	1		
<b>Легкая атлетика 10</b>				
93-	Бег на средние дистанции	2		

94				
95-97	Прыжок в длину. Метание малого мяча	3		
98-102	Спринтерский бег, эстафетный бег	5		
Повторение 3				
103-105	Повторение	3		
	Итого:	105		

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
Легкая атлетика 9				
1	Вводный инструктаж. Спринтерский бег. Высокий старт (15-30м)	1		
2	Спринтерский бег. Высокий старт (30м)	1		
3	Спринтерский бег. Эстафеты линейные, передача палочки.	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег (60м) на результат.	1		
5	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	1		
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность	1		
8	Бег на средние дистанции (1000 м)	1		
9	Бег на средние дистанции (1500 м)	1		
Кроссовая подготовка 5				
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин.	1		
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 17 мин.	1		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 18 мин.	1		
14	Бег по пересеченной местности 2000 м.	1		
Гимнастика 10				
15	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		
16	Висы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на низкой перекладине	1		
17	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на низкой перекладине	1		
18	Висы. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине	1		
19	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1		
20	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1		

21	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
22	Акробатика. Лазание по канату. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1		
23	Акробатика. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад. Два кувырка вперед слитно.	1		
24	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов.	1		
Спортивные игры 30				
25-26	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	2		
27-29	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	3		
30-34	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	5		
35-39	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача	5		
40-41	Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	2		
42	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1		
43	Баскетбол. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	1		
44	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
45-46	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол	2		
47	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1		
48-49	Баскетбол. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	2		
50	Футбол. Удары по неподвижному мячу с места внутренней частью стопы	1		
51	Футбол. Удар по мячу в цель. Жонглирование мячом	1		
52-53	Футбол. Передача мяча и прием ногой. Ведение мяча по прямой вдоль боковой линии.	2		
54	Футбол. Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу на дальность	1		
Кроссовая подготовка 5				
55	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1		
56	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 17 мин.	1		

57	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 18 мин.	1		
58	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 19 мин.	1		
59	Бег по пересеченной местности 2000 м.	1		
Легкая атлетика 8				
60	Бег на средние дистанции (500 м, 1000 м)	1		
61	Бег на средние дистанции (1000 м)	1		
62	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагов	1		
63	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность	1		
64	Спринтерский бег. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон	1		
65	Спринтерский бег, встречные эстафеты	1		
66	Спринтерский бег, старты из различных положений	1		
67	Бег (60 м) на результат.	1		
Повторение 3				
68-70	Повторение	3		
	Итого:	70		

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
Легкая атлетика 9				
1	Спринтерский бег. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон.	1		
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета.	1		
3	Спринтерский бег. Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета.	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег (60 м) на результат.	1		
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча	1		
6	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность	1		
7	Прыжок в длину. Метание мяча на заданное расстояние	1		
8	Бег на средние дистанции (1000 м)	1		
9	Бег на средние дистанции (1500 м)	1		
Кроссовая подготовка 5				
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин.	1		
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 14 мин.	1		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 16 мин.	1		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 18 мин.	1		
14	Бег по пересеченной местности 2000 м.	1		
Гимнастика 10				
15	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		
16	Висы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине	1		
17	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине	1		
18	Висы. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине	1		
19	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1		
20	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1		

21	Опорный прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ).	1		
22	Акробатика. Лазание по канату. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1		
23	Акробатика. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад.	1		
24	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов.	1		
Спортивные игры 30				
25-26	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	2		
27-31	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	5		
32-36	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	5		
37-39	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача	3		
40	Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		
41	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1		
42-43	Баскетбол. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	2		
44-45	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	2		
46-47	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол	2		
48-49	Баскетбол. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	2		
50	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления	1		
51	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1		
52	Футбол. Удары по воротам разными способами	1		
53-54	Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	2		
Кроссовая подготовка 5				
55	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1		
56	Бег по пересеченной местности,	1		

	преодоление препятствий. Равномерный бег 17 мин.			
57	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 18 мин.	1		
58	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 19 мин.	1		
59	Бег по пересеченной местности 2 км.	1		
Легкая атлетика 8				
60	Бег на средние дистанции (500 м, 1000 м)	1		
61	Бег на средние дистанции (1500 м)	1		
62	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагов	1		
63	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность	1		
64	Спринтерский бег. Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон	1		
65	Спринтерский бег, встречные эстафеты	1		
66	Спринтерский бег, старты из различных положений	1		
67	Бег (60 м) на результат.	1		
68- 70	Повторение	3		
	Итого:	70		

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
Легкая атлетика 9				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт(30-40 м). Стартовый разгон.	1		
2	Спринтерский бег. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.	1		
3	Спринтерский бег. Низкий старт (30-40 м).	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Круговая эстафета	1		
5	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность	1		
6	Прыжок в длину разбега. Метание мяча на дальность	1		
7	Прыжок в длину разбега. Метание мяча на дальность	1		
8	Бег на средние дистанции (1000 - 1500 м)	1		
9	Бег на средние дистанции (2000 м)	1		
Кроссовая подготовка 5				
10-13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4		
14	Бег по пересеченной местности 3000 м.	1		
Гимнастика 10				
15	Инструктаж по ТБ. Висы. Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении	1		
16	Висы. Строевой шаг. Повороты направо, налево в движении. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на низкой перекладине	1		
17	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на низкой перекладине	1		
18	Висы. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине	1		
19	Прыжок способом «согнув ноги». Строевые упражнения	1		
20	Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом. Строевые упражнения.	1		
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
22	Акробатика. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка ноги врозь	1		
23	Акробатика. Лазание по канату. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1		
24	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов.	1		
Спортивные игры 30				

25-26	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	2		
27-29	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	3		
30-31	Волейбол. Стойки и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	2		
32-36	Волейбол. Передача мяча сверху через зону и в зоне, через сетку. Верхняя подача	5		
37-39	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача	3		
40	Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		
41	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1		
42-43	Баскетбол. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	2		
44-45	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	2		
46-47	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол	2		
48	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1		
49	Баскетбол. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1		
50	Футбол. Удары по неподвижному мячу с места внутренней частью стопы	1		
51	Футбол. Удары по неподвижному мячу с места внутренней частью стопы. Удар по мячу в цель	1		
52	Футбол. Передача мяча и прием ногой на месте, в движении	1		
53-54	Футбол. Ведение мяча с изменением направления.	2		
<b>Кроссовая подготовка 5</b>				
55	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1		
56	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 17 мин.	1		
57	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 19 мин.	1		
58	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 20 мин.	1		
59	Бег по пересеченной местности 3000 м.	1		

Легкая атлетика 8				
60-61	Бег на средние дистанции	2		
62	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагов	1		
63	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность	1		
64	Спринтерский бег. Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон	1		
65	Спринтерский бег, круговые эстафеты	1		
66	Спринтерский бег, старты из различных положений	1		
67	Бег (60 м) на результат.	1		
68-70	Повторение	3		
	Итого:	70		

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
Легкая атлетика 10 ч				
1	Спринтерский бег. Низкий старт <i>до 30 м</i> . Стартовый разгон.	1		
2	Спринтерский бег. Низкий старт <i>до 30 м</i> .	1		
3	Спринтерский бег. Низкий старт <i>до 30 м</i> .	1		
4	Спринтерский бег. Низкий старт <i>до 30 м</i> . Финиширование	1		
5	Спринтерский бег. Бег на результат (60 м)	1		
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча	1		
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега	1		
8	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с разбега	1		
9	Бег на средние дистанции (1500 м)	1		
10	Бег на средние дистанции (2000 м)	1		
Кроссовая подготовка 10 ч				
11-13	Бег в равномерном темпе 12 мин.	3		
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 16 мин.	1		
15-20	Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	6		
21	Бег по пересеченной местности 3000 м и 2000 м.	1		
Гимнастика 18 ч				
22	Инструктаж по ТБ. Висы. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне	1		
23	Висы. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне	1		
24	Висы. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне. Подтягивание из вися на высокой перекладине.	1		
25	Висы. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне. Подтягивание из вися на низкой перекладине	1		
26	Висы. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на низкой перекладине	1		
27	Висы. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине	1		
28	Прыжок способом «согнув ноги». Строевые упражнения	1		
29	Прыжок способом «согнув ноги». Строевые упражнения	1		

30	Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом. Строевые упражнения.	1		
31	Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом. Строевые упражнения.	1		
32	Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом. Строевые упражнения.	1		
33	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
34	Акробатика. Лазание по канату. Кувырок назад, стойка ноги врозь	1		
35	Акробатика. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	1		
36	Акробатика. Лазание по канату. Мост и поворот в упор. Кувырок с разбега	1		
37	Акробатика Два кувырка вперед слитно Мост и поворот в упор.	1		
38	Акробатика. Стойка на лопатках. Мост и поворот в упор.	1		
39	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов.	1		
Спортивные игры 45 ч				
40-41	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2		
42-44	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нападающий удар	3		
45-49	Волейбол. Стойки и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками в парах через разные зоны. Нападающий удар	5		
50-54	Волейбол. Передача мяча сверху через зону и в зоне, через сетку. Верхняя подача	5		
55-57	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача	3		
58-60	Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	3		
61	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1		
62-63	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита	2		
64-65	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	2		
66-67	Баскетбол. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	2		
68-69	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от головы в парах.	2		
70-72	Баскетбол. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	3		
73-75	Футбол. Удары по неподвижному мячу с места внутренней частью стопы	3		
76-	Футбол. Учебная игра. Удар по мячу в	3		

78	цель			
79-81	Футбол. Передача мяча и прием ногой на месте, в движении. Учебная игра	3		
82-84	Футбол. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра	3		
Кроссовая подготовка 8 ч				
85	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1		
86	Бег в равномерном темпе 16 мин.	1		
87	Бег в равномерном темпе 16 мин.	1		
88	Бег в равномерном темпе 17 мин.	1		
89	Бег в равномерном темпе 18 мин.	1		
90	Бег в равномерном темпе 18 мин.	1		
91	Бег в равномерном темпе 18 мин.	1		
92	Бег по пересеченной местности 3 км и 2 км.	1		
Легкая атлетика 9 ч				
93-95	Бег на средние дистанции 1500 м, 2000 м	3		
96	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагов	1		
97	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность	1		
98	Спринтерский бег, круговые эстафеты. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон	1		
99	Спринтерский бег, старты из различных положений. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон	1		
100	Спринтерский бег, старты из различных положений	1		
101	Бег (60 м) на результат.	1		
Повторение 1 ч				
102	Повторение	1		
	Итого:	102		