

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.
Алькино муниципального района Похвистневский

«Проверено»

зам. директора по УВР

_____/Г.К.Шайхутдинова

от «25» августа 2020 г

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ

с. Алькино

_____/Ф. М. Маннанов

от «26» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 5-9 класс
2020 – 2025 учебный год

Физическая культура 5-9 классы, примерные рабочие программы Предметная линия учебников.
(Автор программы: М.Я.Виленский, В.И.Лях. Москва. «Просвещение» 2020г)

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/Г.К Шайхутдинова

Протокол № ____

от «14» августа Программа

рассчитана:

5 класс - 34 недели 3 часа в неделю 102 часа в год

6 класс – 34 недели 3 часа в неделю 102 часа в год

7 класс – 34 недели 3 часа в неделю 102 часа в год

8 класс – 34 недели 3 часа в неделю 102 часа в год

9 класс-- 34 недели 3 часа в неделю 102 часа в год

составил: Искандаров Р.З.

с. Алькино

Планируемые результаты изучения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и

соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты по изучению предмета для детей с ОВЗ

В 5 классе обучается 1 обучающийся с ограниченными возможностями здоровья, в 6 классе обучается 2 обучающийся с ограниченными возможностями здоровья, в 7 классе обучается 3 обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, 8 классе обучается 1 обучающийся с ограниченными возможностями здоровья, в 9 классе обучается 1 обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (основание - заключения ПМПК) по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с задержкой психического развития. В связи с этим важнейшим принципом является дифференцированный подход к обучению и планируемым результатам

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости

от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ оказание первой доврачебной помощи при занятиях физ.упр.	1
2	Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека.	1
3	Как оборудовать спортивный зал.	1
4	Высокий старт. ТБ на занятиях по л/а.	1
5	Спринтерский бег КУ - 30 м.	1
6	Спринтерский бег КУ - 60 м.	1
7	Челночный бег.3*10 м. Специально-беговые упражнения.	1
8	Прыжки в длину с места.	1
9	Челночный бег.3*10 м.КУ	1
10	Бег 200м. Подвижные игры.	1
11	Бег в равномерном темпе 12мин.	1
12	Бег на 400 м. (учет)	1
13	Бег на 800м. (учет)	1
14	Бег на 1000м.(учет)	1
15	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
16	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
17	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.	1
18	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10 м	1
19	Прыжок в длину с места КУ.	1
20	Т.б при занятиях по волейболу. Освоение техники приема и передач мяча вверх	1
21	Освоение техники приема и передач мяча..снизу	1
22	Освоение техники приема и передач мяча сверху	1
23	Освоение техники приема и передач мяча..снизу 1	1
24	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
25	Освоение техники нижней прямой подачи 1	1
26	Закрепление техники владения мячом.	1
27	Закрепление техники перемещения, владения мячом.	1

28	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока.	1
29	Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты.	1
30	Ловля и передача мяча на месте.	1
31	Ловля и передача мяча в движении.	1
32	Техника ведения мяча.	1
33	1 Техника ведения мяча.	1
34	Техника бросков мяча в корзину.	1
35	Техника бросков мяча	1
36	1 Техника бросков мяча	1
37	Индивидуальная техника защиты	1
38	Индивидуальная техника защиты 1	1
39	Закрепление техники владения мячом.	1
40	Закрепление техники владения мячом. 1	1
41	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
42	Закрепление техники перемещений, владений мячом 1	1
43	Освоение тактики игры. Игра "Борьба за мяч"	1
44	Освоение тактики игры. Игра "Борьба за мяч" 1	1
45	Освоение тактики игры. Игра "Мяч капитану".	1
46	Освоение тактики игры. Игра "Мяч капитану". 1	1
47	Овладение игрой. Промежуточный контроль.	1
48	Двусторонняя игра в баскетбол.	1
49	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
50	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Попеременный двухшажный ход. 1	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Одновременный бесшажный ход. 1	1
55	Одновременный бесшажный ход. 2	1
56	Подъем "полуелочкой"	1

57	Подъем "полуелочкой" 1	1
58	Подъем "полуелочкой" 2	1
59	Торможение "Плугом"	1
60	Торможение "Плугом" 1	1
61	Торможение "Плугом" 2	1
62	Повороты переступанием	1
63	Повороты переступанием в движении..	1
64	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
65	Развитие скоростных силовых качеств.Эстафеты на лыжах.	1
66	Развитие скоростных силовых качеств.КУ 3 км.	1
67	Подъемы и спуски под уклон.	1
68	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы..	1
69	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы..1	1
70	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах ..	1
71	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах .. 1	1
72	Торможение и повороты упором.	1
73	ТБ во время и при занятиях спортивными играми.Терминология игры в волейбол.Стойки и перемещения игрока.	1
74	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты.	1
75	Освоение техники приема и передач мяча сверху	1
76	Освоение техники приема и передач мяча сверху 1	1
77	Освоение техники приема и передач мяча снизу	1
78	Освоение техники приема и передач мяча снизу 1	1
79	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
80	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
81	Закрепление техники владения мячом.	1
82	Закрепление техники перемещения, владения мячом. .	1
83	Освоение тактики игры.	1
84	Освоение тактики игры. 1	1
85	Освоение тактики игры. 2	1

86	Игра "У кого меньше мячей"	1
87	Игра "У кого меньше мячей" 1	1
88	Игра по упрощенным правилам. "	1
89	Игра "Волейбол"	1
90	Высокий старт. ТБ на занятиях по л/а.	1
91	Спринтерский бег КУ - 30 м.	1
92	Спринтерский бег КУ - 60 м.	1
93	Челночный бег.3*10 м. Специально-беговые упражнения.	1
94	Прыжки в длину с места.	1
95	Челночный бег.3*10 м.КУ	1
96	Бег 200м. Подвижные игры.	1
97	Бег в равномерном темпе 12мин.	1
98	Бег на 400 м. (учет)	1
99	Бег на 800м. (учет)	1
100	Бег на 1000м.(учет)	1
101	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
102	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	1
2	Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека.	1
3	Как оборудовать спортивный уголок дома.	1
4	Низкий старт . Стартовый разгон. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетикой	1
5	Высокий старт. Финиширование. Спринтерский бег КУ-30м	1
6	Спринтерский бег КУ-60м	1
7	Бег 200м	1

8	Бег 400м.	1
9	Челночный бег 3х10м КУ	1
10	Бег 800м..	1
11	Бег 1500м.	1
12	Бег на 2000м.	1
13	Бег с преодолением препятствий	1
14	Эстафетный бег.	1
15	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
16	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" 1	1
17	Метание малого мяча на дальность	1
18	Метание малого мяча на дальность 2	1
19	КУ Комбинированный КУ-подтягивания, поднятие туловища, наклоны, прыжки в длину с места..	1
20	Освоение техники приёма и передач мяча сверху	1
21	Техника безопасности во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. стойки и перемещения игрока	1
22	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
23	Освоение техники приёма и передач мяча сверху	1
24	Освоение техники приёма и передач мяча снизу	1
25	Освоение техники приёма и передач мяча снизу 1	1
26	Освоение техники нижней прямой подачи	1
27	1Освоение техники нижней прямой подачи	1
28	2 Освоение техники нижней прямой подачи	1
29	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
30	Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты	1
31	Ловля и передача мяча на месте	1
32	Ловля и передача мяча в движении	1
33	Техника ведения мяча	1
34	1Техника ведения мяча	1
35	Техника бросков мяча..	1

36	Техника бросков мяча.. 1	1
37	Техника бросков мяча.. 2	1
38	Индивидуальная техника защиты	1
39	1 Индивидуальная техника защиты	1
40	Закрепление техники владения мячом.	1
41	Закрепление техники владения мячом. 1	1
42	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
43	Закрепление техники перемещений, владений мячом 1	1
44	Освоение тактики игры "Борьба за мяч".	1
45	Освоение тактики игры "Борьба за мяч". 1	1
46	Освоение тактики игры Игра "Мяч капитану"	1
47	Освоение тактики игры Игра "Мяч капитану" 1	1
48	Овладение игрой	1
49	Овладение игрой 1	1
50	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
51	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход	1
52	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход 1	1
53	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход 2	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Одновременный бесшажный ход. 1	1
56	Одновременный бесшажный ход. 2	1
57	Подъём "полуёлочкой"	1
58	Подъём "полуёлочкой"1	1
59	Подъём "полуёлочкой" 2	1
60	Торможение "плугом"..	1
61	Торможение "плугом".1	1
62	Торможение "плугом".2	1
63	Повороты переступанием	1
64	Повороты переступанием в движении	1

65	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1
66	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах	1
67	Развитие скоростно силовых качеств. КУ- 3 километра..	1
68	Подъёмы и спуски под уклон	1
69	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы.	1
70	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы.1	1
71	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
72	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. 1	1
73	Торможение и повороты упором	1
74	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
75	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты	1
76	Освоение техники приема и передач мяча сверху	1
77	Освоение техники приема и передач мяча снизу	1
78	Освоение техники приема и передач мяча сверху 1	1
79	Освоение техники приема и передач мяча снизу 1	1
80	Освоение техники нижней прямой подачи	1
81	Освоение техники прямого нападающего удара	1
82	Закрепление техники владения мячом	1
83	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
84	Освоение тактики игры	1
85	Освоение тактики игры 1	1
86	Ведение мяча с изменением направления	1
87	Ведения мяча в парах	1
88	Игра "У кого меньше мячей"	1
89	Игра по упрощенным правилам	1
90	Игра "Волейбол"	1
91	Эстафеты с элементами волейбола	1
92	Бег 200м	1
93	Бег 400м.	1

94	Челночный бег 3х10м КУ	1
95	Бег 800м..	1
96	Бег 1500м.	1
97	Бег на 2000м.	1
98	Бег с преодолением препятствий	1
99	Эстафетный бег.	1
100	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
101	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" 1	1
102	Метание малого мяча на дальность	1

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
3	Ваш домашний стадион.	1
4	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а. КУ 30м.	1
5	Спринтерский бег.	1
6	Спринтерский бег. КУ 60м.	1
7	Бег 200м..	1
8	Челночный бег 3х10м. КУ	1
9	Бег 400м. на результат.	1
10	Бег 800м. на результат.	1
11	Бег 1000м.на результат..	1
12	Бег на 2000м, 1500- девочки. КУ	1
13	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
14	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" 1	1
15	Метание малого мяча в цель	1

16	Метание малого мяча на дальность	1
17	Метание малого мяча на дальность 1	1
18	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1
19	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты	1
20	Передача мяча сверху	1
21	Передача мяча снизу	1
22	Передача мяча у сетки.	1
23	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
24	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
25	Игра по упрощенным правилам волейбола. 1	1
26	Освоение техники нижней прямой подачи	1
27	Освоение техники нижней прямой подачи. 1	1
28	Совершенствование тактики игры.	1
29	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока.	1
30	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок и поворотов.	1
31	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	1
32	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
33	1 Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
34	Совершенствование техники ведения мяча.	1
35	Совершенствование техники ведения мяча. 1	1
36	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1
37	Совершенствование техники бросков мяча	1
38	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
39	1 Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
40	Закрепление техники владения мячом.	1
41	Закрепление техники владения мячом. 1	1
42	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
43	Совершенствование техники перемещений, владений мячом 1	1

44	Освоение тактики игры. Игра "Челнок".	1
45	Освоение тактики игры. Игра "Челнок". 1	1
46	Освоение тактики игры.	1
47	Освоение тактики игры. 1	1
48	Овладение игрой	1
49	Овладение игрой. Промежуточный контроль.	1
50	ТБ при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
51	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход	1
52	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход 1	1
53	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход 2	1
54	Развитие скоростно- силовых качеств	1
55	Коньковый ход, торможение и поворот "плугом"	1
56	Коньковый ход, торможение и поворот "плугом" 1	1
57	Коньковый ход, торможение и поворот "плугом" 2	1
58	Развитие выносливости	1
59	Преодоление контр уклона	1
60	Преодоление контр уклона1	1
61	Преодоление контр уклона 2	1
62	Развитие скоростных качеств	1
63	Поворот "плугом", стартовый вариант одновременного одношажного хода	1
64	Поворот "плугом", стартовый вариант одновременного одношажного хода 1	1
65	Поворот "плугом", стартовый вариант одновременного одношажного хода 2	1
66	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
67	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты	1
68	Передача мяча сверху	1
69	Передача мяча снизу	1
70	Передача мяча у сетки	1
71	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
72	Отбивание мяча кулаком через сетку 1	1

73	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
74	Игра по упрощенным правилам 1	1
75	Освоение техники нижней прямой подачи	1
76	Освоение техники нижней прямой подачи 1	1
77	Нижняя прямая подача мяча	1
78	Совершенствование владения мячом	1
79	Совершенствование перемещения, владения мячом	1
80	Совершенствование тактики игры	1
81	Совершенствование тактики игры 1	1
82	Совершенствование тактики игры 2	1
83	Совершенствование тактики игры 3	1
84	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока.	1
85	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок и поворотов.	1
86	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	1
87	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
88	1 Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
89	Совершенствование техники ведения мяча.	1
90	Совершенствование техники ведения мяча. 1	1
91	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1
92	Совершенствование техники бросков мяча	1
93	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
94	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а. КУ 30м.	1
95	Спринтерский бег.	1
96	Спринтерский бег. КУ 60м.	1
97	Бег 200м..	1
98	Челночный бег 3х10м. КУ	1
99	Бег 400м. на результат.	1
100	Бег 800м. на результат.	1
101	Бег 1000м.на результат..	1

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1
3	Ваш домашний стадион	1
4	Низкий старт.. Бег 60м.	1
5	Спринтерский бег. КУ 200 м.	1
6	Челночный бег 3*10 м	1
7	Бег 400м.	1
8	Бег 800м.	1
9	Бег 1000м.	1
10	Бег на 2000 м -мальчики, 1500 м-девочки	1
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13	Метание малого мяча в цель	1
14	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
15	Специально-беговые упражнения, эстафеты.	1
16	Эстафетный бег.	1
17	Техника безопасности во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
18	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
19	Терминология игры волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
20	Передача мяча через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1
21	Передача мяча через сетку Освоение техники нижней прямой подачи.1	1
22	Передача мяча через сетку Освоение техники нижней прямой подачи.2	1
23	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
24	Игра по упрощенным правилам волейбола. 1	1
25	Игра по упрощенным правилам волейбола.. 2	1
26	Совершенствование тактики игры	1

27	Совершенствование тактики игры.1	1
28	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока	1
29	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок и поворотов	1
30	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1
31	1 Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1
32	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1
33	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 1	1
34	Совершенствование техники ведения мяча	1
35	1 Совершенствование техники ведения мяча	1
36	2Совершенствование техники ведения мяча	1
37	Совершенствование техники штрафных бросков мяча.	1
38	Совершенствование техники штрафных бросков мяча. 1	1
39	Совершенствование техники бросков мяча	1
40	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
41	Закрепление техники владения мячом	1
42	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
43	Совершенствование техники перемещений, владений мячом 1	1
44	Совершенствование техники перемещений, владений мячом 2	1
45	Освоение тактики игры Игра «Челнок»	1
46	Освоение тактики игры	1
47	Овладение игрой	1
48	Овладение игрой 1	1
49	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
50	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход	1
51	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход 1	1
52	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход 2	1
53	Развитие скоростно-силовых качеств	1
54	Развитие скоростно-силовых качеств 1	1

55	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом»	1
56	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом» 1	1
57	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом» 2	1
58	Развитие выносливости	1
59	Развитие выносливости 1	1
60	Преодоление контр уклона..	1
61	Преодоление контр уклона.. 1	1
62	Преодоление контр уклона..2	1
63	Развитие скоростных качеств	1
64	Развитие скоростных качеств 1	1
65	Поворот «плугом» стартовый вариант одновременного одношажного хода..	1
66	Поворот «плугом» стартовый вариант одновременного одношажного хода.. 1	1
67	Поворот «плугом» стартовый вариант одновременного одношажного хода.. 2	1
68	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах	1
69	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах 1	1
70	Подъемы и спуски под уклон. Торможение "плугом"	1
71	Подъемы и спуски под уклон. Торможение "плугом" 1	1
72	Развитие выносливости 3	1
73	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
74	Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
75	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты	1
76	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты 1	1
77	Передача мяча через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи	1
78	Передача мяча через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи 1	1
79	Передача мяча через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи 2	1
80	Игра по упрощенным правилам волейбола 1	1
81	Игра по упрощенным правилам волейбола 2	1
82	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
83	Совершенствование техники владения мячом	1

84	Совершенствование владения мячом 1	1
85	Совершенствование владения мячом 2	1
86	Совершенствование перемещения, владения мячом 1	1
87	Совершенствование перемещения, владения мячом 2	1
88	Совершенствование тактики игры	1
89	Совершенствование тактики игры 1	1
90	Совершенствование тактики игры 2	1
91	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока.	1
92	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок и поворотов.	1
93	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	1
94	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
95	1 Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
96	Совершенствование техники ведения мяча.	1
97	Совершенствование техники ведения мяча. 1	1
98	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1
99	Совершенствование техники бросков мяча	1
100	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
101	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а. КУ 30м.	1
102	Спринтерский бег.	1

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1
3	Ваш домашний стадион	1
4	Низкий старт. Бег60м.	1
5	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование	1
6	Бег 200м. Спортивные игры.	1

7	Бег 400м. Спортивные игры.	1
8	Бег 800м. Спортивные игры.	1
9	Бег 1000м. Спортивные игры.	1
10	Бег на 2000 м -мальчики, 1500 м-девочки.	1
11	Бег с преодолением препятствий	1
12	Бег с преодолением препятствий.	1
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
15	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	1
16	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
17	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов .	1
18	Эстафетный бег.	1
19	Эстафетный бег.(учет)	1
20	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
21	Терминология игры волейбол.	1
22	Передача мяча через сетку Освоение техники нижней прямой подачиИ	1
23	Передача мяча через сетку Освоение техники нижней прямой подачи 1	1
24	Нападающий удар	1
25	Нападающий удар 1	1
26	Совершенствование тактики игры.	1
27	Совершенствование тактики игры .1	1
28	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока	1
29	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок и поворотов	1
30	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	1
31	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. 1	1
32	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
33	1Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
34	Совершенствование техники ведения мяча .	1

35	Совершенствование техники ведения мяча .1	1
36	Совершенствование техники ведения мяча . 2	1
37	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1
38	1Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1
39	Совершенствование техники бросков мяча .	1
40	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
41	Закрепление техники владения мячом	1
42	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
43	Совершенствование техники перемещений, владений мячом 1	1
44	Совершенствование техники перемещений, владений мячом 2	1
45	Освоение тактики игры Игра «Челнок»	1
46	Освоение тактики игры	1
47	Овладение игрой.	1
48	Овладение игрой. 1	1
49	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
50	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход	1
51	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход 1	1
52	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход 2	1
53	Развитие скоростно-силовых качеств	1
54	Развитие скоростно-силовых качеств 1	1
55	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом»	1
56	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом» 1	1
57	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом» 2	1
58	Развитие выносливости	1
59	Развитие выносливости 1	1
60	Преодоление контр уклона .	1
61	Преодоление контр уклона 1	1
62	Преодоление контр уклона 2	1
63	Развитие скоростных качеств	1

64	Развитие скоростных качеств 1	1
65	Поворот «плугом» стартовый вариант одновременного одношажного хода .	1
66	Поворот «плугом» стартовый вариант одновременного одношажного хода 1	1
67	Поворот «плугом» стартовый вариант одновременного одношажного хода 2	1
68	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1
69	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах. 1	1
70	Подъемы и спуски под уклон. Торможение "плугом"	1
71	Подъемы и спуски под уклон. Торможение "плугом" 1	1
72	Развитие выносливости 3	1
73	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
74	Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
75	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты	1
76	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты 1	1
77	Передача мяча через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи	1
78	Передача мяча через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи 1	1
79	Передача мяча через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи 2	1
80	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
81	Игра по упрощенным правилам волейбола 1	1
82	Игра по упрощенным правилам волейбола 2	1
83	Совершенствование владения мячом	1
84	Совершенствование владения мячом 1	1
85	Совершенствование владения мячом 2	1
86	Совершенствование перемещения, владения мячом	1
87	Совершенствование перемещения, владения мячом 1	1
88	Совершенствование тактики игры	1
89	Совершенствование тактики игры 1	1
90	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока.	1
91	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок и поворотов.	1

92	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	1
93	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
94	1 Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
95	Совершенствование техники ведения мяча.	1
96	Совершенствование техники ведения мяча. 1	1
97	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1
98	Совершенствование техники бросков мяча	1
99	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
100	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а. КУ 30м.	1
101	Спринтерский бег.	1
102	Спринтерский бег. КУ 60м.	1

