

Рассмотрено:
Руководитель МО
МОУ СОШ №1 г.Свирска

Протокол № 1
от « 29 » августа 2020г

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
УВР

Матвеева Е.П.Матвеева
4 сентября 2020г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 1
г..Свирск

Пазникова Л.А.Пазникова
4 сентября 2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 5-9 классы

Рабочая программа составлена в соответствии с государственной программой.

2020-2021 учебный год

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011); с рекомендациями

Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год); учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Предметные результаты

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:

- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета 5-9 классов

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние

занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре (в процессе урока).

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

- а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),
- б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост).

Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение.

Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: с взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика 34ч.

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол 19ч.

Стойка игрока: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол 20ч.

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Гимнастика с основами акробатики. 10ч.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры (в процессе урока).

«Салки», «Вышивалы»(игра с мячом), «Воронные кони», «Разведчики и часовые», «Воронные кони», «Метко в цель», «Снайпер», «Лапта», «Пионербол», «Алиса в зазеркалье».

Лыжные гонки 20ч.

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

5 класс

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	12+8
Гимнастика с основами акробатики	24
Спортивные игры:	
Баскетбол	16
Волейбол	10
футбол	12
Лыжная подготовка	20
Итого	102

6 класс

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	12+6+3
Гимнастика с основами акробатики	10
Спортивные игры:	
Баскетбол	8+7+6+6
Волейбол	5+7+9+5
Лыжная подготовка	18
Итого	102

7 классы

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	12+21
Гимнастика с основами акробатики	10
Спортивные игры:	
Баскетбол	19
Волейбол	20
Лыжная подготовка	20
Всего 102ч	

8 класс

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	27+25
Спортивные игры:	
Баскетбол	20
Волейбол	17

Лыжная подготовка	13
Итого	102

9 класс

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	27+25
Спортивные игры:	
Баскетбол	20
Волейбол	17
Лыжная подготовка	13
Итого	102

Календарно тематическое планирование для 5 класса.

№ п/п	Тема урока	Дата		Корректировка
		План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика(12 часов).				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх, разученных в начальной школе.	4.09		
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	4.09		
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	6.09		
4	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	11.09		
5	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	11.09		
6	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	13.09		
7	Урок- соревнование. Челночный бег.	18.09		
8	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	18.09		
9	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	20.09		
10	Урок – соревнование. Бег 1000 метров.	25.09		
11	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые	25.09		

	упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.			
12	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	27.09		
Раздел 2. Баскетбол(16 часов).				
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.	2.10		
14	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в баскетбол. Перемещение в стойке баскетболиста. приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2.10		
15	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	4.10		
16	Урок – соревнование. Ведение мяча.	9.10		
17	Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со	9.10		

	сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита).			
18	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	11.10		
19	Урок - соревнование. Овладение техники ранее изученных элементов в играх. Броски мяча в кольцо.	16.10		
20	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	16.10		
21	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита.	18.10		
22	Урок – соревнование. Учебная игра в баскетбол.	23.10		
23	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.	23.10		
24	Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	25.10		
25	Урок – соревнование с баскетбольными мячами.	6.11		
26	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	6.11		
27	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	8.11		
28	Урок – соревнование. Эстафеты.	13.11		
Раздел 3. Гимнастика(24 часа).				
29	инструктаж по т/б на уроках физической культуры,	13.11		

	инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ.			
30	Лазанье по наклонной скамье.	15.11		
31	Урок – соревнование. Эстафеты с кувырками.	20.11		
32	инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость.	20.11		
33	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках. Совершенствование прыжков через скакалку.	22.11		
34	Урок – соревнование. Эстафеты со скакалкой.	27.11		
35	О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	27.11		

36	О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя	29.11		
37	Урок – соревнование. Висы.	4.12		
38	ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Лазание по канату. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)	4.12		
39	О.Р.У. на осанку. СУ. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	6.12		
40	Урок – соревнование. Лазание по канату.	11.12		
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.. О.Р.У. в движении. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).	11.12		

	Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки). Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.			
42	О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики). Упражнения на бревне (девочки).	13.12		
43	Урок – соревнование. Упражнения на бревне.	18.12		
44	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	18.12		
45	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Лазание по канату.	20.12		
46	Урок – соревнование. Кувырки.	25.12		
47	О.Р.У., СУ. Прыжки через	25.12		

	козла. Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.			
48	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	27.12		
49	Урок – соревнование. Челночный бег.	15.01		
50	О.Р.У. Строевые упражненья. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла. Полоса препятствий с гимнастическим оборудованием.	15.01		
51	Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла согнув ноги. Упражнение на развитие силы ног.	17.01		
52	Урок – соревнование. Опорный прыжок.	22.01		
Раздел 4. Волейбол(10 часов).				
53	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом,	22.01		

	скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.			
54	Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.	24.01		
55	Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках.	29.01		
56	Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра.	29.01		
57	Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	31.01		
58	Кроссовый бег 4,5 минуты.	5.02		

	О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи.			
59	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	5.02		
60	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	7.02		
61	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6 метров; подача на партнера;	12.02		
62	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	12.02		
Раздел 5. Лыжная подготовка(20 часов).				
63	Передвижение на лыжах.	14.02		
64	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.	19.02		
65	Скользящий шаг.	19.02		
66	Скользящий шаг.	21.02		
67	Техника безопасности. Основы	26.02		

	знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.			
68	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	26.02		
69	Обучение технике подъема «лесенкой». Поворот «упором».	28.02		
70	Эстафета 1000 метров.	5.03		
71	Эстафета 1000 метров	5.03		
72	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	7.03		
73	Обучение технике подъема «лесенкой».	12.03		
74	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	12.03		
75	Торможение «плугом». Игра «Маршевые салки».	14.03		
76	Одновременный двухшажный ход. Игра «Пустое место».	19.03		
77	Применение изученных приёмов при прохождении дистанции от 1 до 2 км.	19.03		
78	Подвижная игра «Лыжники на места».	21.03		
79	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	2.04		
80	Игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Эстафета на лыжах без палок».	2.04		
81	Прохождение дистанции 1 км.	4.04		
82	Применение изученных приёмов передвижения на лыжах.	9.04		
Раздел 6. Футбол(12 часов).				
83	Инструктаж по т/б на уроках футбола. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке футболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие	9.04		

	координационных способностей. Ведение мяча с изменением направления. Правила.			
84	Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.	11.04		
85	Урок-соревнование Развитие двигательных качеств и техники футбола в эстафетах.	16.04		
86	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты передачи мяча. Ведение мяча подъемом и подошвой.	16.04		
87	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в футбол.	18.04		
88	Урок – соревнование с футбольными мячами.	23.04		
89	О.Р.У. в движении. Варианты ведения мяча. Удары по неподвижному мячу.	23.04		
90	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Учебная игра в футбол.	25.04		
91	Урок - соревнование Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	30.04		
92	О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение. Эстафеты. Комплекс упражнений на дыхание.	30.04		
93	О.Р.У. СУ. Личная защита своих ворот. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Учебная игра.	2.05		
94	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре футбол.	7.05		
Раздел 7. Лёгкая атлетика(15 часов).				

95	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лепта».	7.05		
96	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в игре «Лепта».	9.05		
97	Урок- соревнование. Прыжки в длину с места.	14.05		
98	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	14.05		
99	Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	16.05		
100	Урок- соревнование. Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	21.05		
101	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Запрыгивание на высоту до 70 см, прыжки на определенное расстояние, в длину с разбега.	21.05		

	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием (девушки) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.			
102	Урок – соревнование. Бег 1000 метров.	23.05		

Календарно тематическое планирование для 6 класса.

№ п/п	Тема урока	Дата		Корректировка
		План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика(12 часов). Баскетбол(8 часов). Волейбол(5 часов).				
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	4.09		
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	4.09		
3	Высокий старт - 30м.	6.09		
4	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	11.09		
5	Бег 60 м на результат.	11.09		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.	13.09		
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	18.09		
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	18.09		
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча. Бег на средние дистанции.	20.09		
10	Бег на средние дистанции.	25.09		
11	Бег 1000 м на результат.	25.09		
12	Зачетный урок.	27.09		
13	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками.	2.10		
14	Игра по упрощенным правилам.	2.10		
15	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами.	4.10		
16	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	9.10		
17	Сочетание приемов ведения, передач, бросков.	9.10		
18	Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным	11.10		

	правилам.			
19	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	16.10		
20	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	16.10		
21	Стойки и передвижения игрока.	18.10		
22	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	23.10		
23	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	23.10		
24	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	25.10		
25	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	6.11		
Раздел 2. Гимнастика(10 часов). Баскетбол(7 часов). Волейбол(7 часов).				
26	Висы. Строевые упражнения.	6.11		
27	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	8.11		
28	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.	13.11		
29	Опорный прыжок ноги врозь.	13.11		
30	Опорный прыжок ноги врозь.	15.11		
31	Оценка техники опорного прыжка.	20.11		
32	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	20.11		
33	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.	22.11		
34	Составление комбинаций из акробатических элементов.	27.11		
35	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	27.11		
36	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	29.11		
37	Ведение, броски одной рукой	4.12		

	от плеча, передачи мяча.			
38	Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	4.12		
39	Ведение, передачи, броски мяча в движении.	6.12		
40	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	11.12		
41	Передача мяча двумя руками от головы в парах.	11.12		
42	Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении.	13.12		
43	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	18.12		
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	18.12		
45	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	20.12		
46	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	25.12		
47	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	25.12		
48	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	27.12		
49	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	15.01		
<p>Раздел 3. Лыжная подготовка (18 часов). Легкая атлетика(6часов). Баскетбол(6 часов). Волейбол(9 часов).</p>				
50	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	15.01		
51	шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	17.01		
52	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	22.01		
53	Одновременный двухшажный ход. Подъем «получелочкой».	22.01		

54	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	24.01		
55	Торможение и поворот упором.	29.01		
56	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.	29.01		
57	Подъем «елочкой».	31.01		
58	Одновременный двухшажный ход.	5.02		
59	Повороты переступанием в движении.	5.02		
60	Попеременный двухшажный ход.	7.02		
61	Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	12.02		
62	Подъем «полуелочкой».	12.02		
63	Прохождение дистанции до 3,5 км.	14.02		
64	Попеременный двухшажный ход.	19.02		
65	Повороты переступанием в движении.	19.02		
66	Одновременный двухшажный ход.	21.02		
67	Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах.	26.02		
68	ОФП. Прыжки через скакалку и метание набивного мяча.	26.02		
69	Передачи б/мяча в движении в тройках.	28.02		
70	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	5.03		
71	Развитие скоростно-силовых качеств.	5.03		
72	Развитие выносливости.	7.03		
73	Бег 6 мин.	12.03		
74	Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	12.03		
75	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после	14.03		

	остановки.			
76	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	19.03		
77	Позиционное нападение.	19.03		
78	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.	21.03		
79	Сочетание приемов ведения, остановки, броска.	2.04		
80	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	2.04		
81	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	4.04		
82	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	9.04		
83	Прием мяча после подачи.	9.04		
84	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	11.04		
85	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	16.04		
86	Комбинации из разученных элементов в парах.	16.04		
87	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	18.04		
88	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	23.04		
Раздел 4. Баскетбол(6 часов). Волейбол(5 часов). Легкая атлетика(10 часов).				
89	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	23.04		
90	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	25.04		
91	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	30.04		
92	Позиционное нападение через заслон.	30.04		

93	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки.	2.05		
94	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	7.05		
95	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.	7.05		
96	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	9.05		
97	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	14.05		
98	Прямой нападающий удар после подбрасывания.	14.05		
99	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	16.05		
100	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Метание мяча на заданное расстояние.	21.05		
101	Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча с 3-5 шагов.	21.05		
102	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	22.05		

Календарно тематическое планирование для 7 класса.

№ п/п	Тема урока	Дата		Корректировка
		План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика(12 часов).				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	4.09		
2	Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	6.09		
3	Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета.	6.09		
4	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	11.09		
5	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Воронь кони».	13.09		
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые».	13.09		
7	Специальные беговые упражнения. Развитие	18.09		

	скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.			
8	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	20.09		
9	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит».	20.09		
10	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель».	25.09		
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	27.09		
12	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	27.09		
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (10 часов).				
13	История гимнастики. Т. Б. на	2.10		

	уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.			
14	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы.	4.10		
15	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей.	4.10		
16	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д).	9.10		
17	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей.	11.10		
18	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей.	11.10		
19	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в виси. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	16.10		
20	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	18.10		
21	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	18.10		

22	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие ловкости и силовых способностей.	23.10		
Раздел 3. Баскетбол(19 часов).				
23	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	25.10		
24	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	25.10		
25	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	6.11		
26	Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	8.11		
27	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок	8.11		

	двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.			
28	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	13.11		
29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	15.11		
30	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	15.11		
31	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	20.11		
32	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок	22.11		

	двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.			
33	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	22.11		
34	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	27.11		
35	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу, с ходу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	29.11		
36	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	29.11		
37	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	4.12		
38	Стойка и передвижение игрока.	6.12		

	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			
39	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	6.12		
40	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	11.12		
41	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	13.12		
Раздел 4. Лыжная подготовка(20 часов).				
42	Передвижение на лыжах.	13.12		
43	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.	18.12		
44	Скользкий шаг.	20.12		
45	Скользкий шаг.	20.12		
46	Техника безопасности. Основы	25.12		

	знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.			
47	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	27.12		
48	Обучение технике подъема «лесенкой». Поворот «упором».	27.12		
49	Эстафета 1000 метров.	16.01		
50	Эстафета 1000 метров.	18.01		
51	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	18.01		
52	Обучение технике подъема «лесенкой».	23.01		
53	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	25.01		
54	Торможение «плугом».Игра «Маршевые салки».	25.01		
55	Одновременный двухшажный ход. Игра «Пустое место».	30.01		
56	Применение изученных приёмов при прохождении дистанции от 1 до 2 км.	1.02		
57	Подвижная игра «Лыжники на места».	1.02		
58	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	6.02		
59	Игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Эстафета на лыжах без палок».	8.02		
60	Прохождение дистанции 1 км.	8.02		
61	Применение изученных приёмов передвижения на лыжах.	13.02		
Раздел 5. Волейбол(20 часов).				
62	История волейбола. Техника безопасности. Игра в пионербол.	15.02		
63	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	15.02		
64	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	20.02		
65	Стойка игрока. Перемещения и	22.02		

	остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.			
66	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	22.02		
67	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	27.02		
68	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	1.03		
69	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. Игра в пионербол.	1.03		
70	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача	6.03		
71	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	8.03		
72	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	8.03		
73	Перемещение в стойке Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	13.03		
74-75	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над	15.03		

	собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача			
76	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача	15.03		
77	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	20.03		
78	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.	22.03		
79	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	22.03		
80	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. Игра в волейбол.	3.04		
81	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. Игра в волейбол.	5.04		
Раздел 6. Легкая атлетика(22 часа).				
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в	5.04		

	подвижных играх, разученных в начальной школе.			
83	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	10.04		
84	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	12.04		
85	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	12.04		
86	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	17.04		
87	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	19.04		
88	Урок- соревнование. Челночный бег.	19.04		
89	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	24.04		
90	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	26.04		
91	Урок – соревнование. Бег 1000 метров.	26.04		
92	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.	8.05		
93	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	10.05		

94	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Вышибалы».	10.05		
95	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	15.05		
96	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	17.05		
97	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.	17.05		
98	Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	21.05		
99	Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	22.05		
100	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное	22.05		

	расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.			
101	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	23.05		
102	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	23.05		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов.

№ п/п	Тема урока	Дата		КОРРЕКТИРОВКА
		План	Факт	
І четверть Основы знания				
1.	Инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	5.09		
Легкая атлетика (27 часов) Спринтерский бег				
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон .Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	5.09- 7.09		
4 - 5	Низкий старт. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	12.09 - 12.09		
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	14.09 - 19.09		
8	Развитие скоростных способностей. . Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	19.09		
9.	Развитие скоростной выносливости.Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	21.09		
Метание				
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	26.09		

	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.			
11	Метание мяча на дальность. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	26.09		
12	Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	28.09		
Прыжки				
13 - 14	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	3.10- 3.10		
15.	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	5.10		
16.	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	10.10		
Длительный бег				
17- 18	Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	10.10 - 12.10		
19- 20	Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках	17.10 - 17.10		

	(юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	19.10 - 24.10		
23 - 24	Переменный бег Специальные беговые упражнения.	24.10 - 26.10		
25	Гладкий бег . Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.	7.11		
26- 27	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	7.11- 9.11		
Баскетбол (20 часов)				
28- 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	14.11 - 14.11		
30- 32	Ловля и передача мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед	16.11 - 21.11 - 21.11		
33- 35	Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	23.11 - 28.11 - 28.11		
36- 37	Бросок мяча Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления	30.11 -5.12		

	защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра			
38-39	Бросок мяча в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	5.12-7.12		
40-41	Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	12.12 - 12.12		
42-43	Индивидуальная техника защиты Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	14.12 - 19.12		
44-46	Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	19.12 - 21.12 - 26.12		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра	26.12		
Лыжная подготовка(13часов)				
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного	28.12		

	двухшажного хода.			
49-50	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	11.01 - 16.01		
51	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом	16.01		
52	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.	18.01		
53	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.	23.01		
54	Контрольная гонка 2 км Контрольная гонка 2 км	23.01		
55	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	25.01		
56	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности совершенствование Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	30.01		

57	Дистанция 3 км на время Пройти 3 км на время	30.01		
58	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1.02		
59- 60	Совершенствование навыков катания с горок Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	6.02- 6.02		
Волейбол (17 часов)				
61- 62	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	8.02- 13.02		
63- 64	Прием и передача мяча. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	13.02 - 15.02		
65- 66	Прием мяча после подачи Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	20.02 - 20.02		
67- 69	Подача мяча. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	22.02 - 27.02 - 27.02		
70- 72	Нападающий удар (н/у). Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1.03- 6.03- 6.03		

73- 74	Развитие координационных способностей. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.			
75- 77	Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	8.03- 13.03 - 13.03		
Легкая атлетика (28 часов)				
78- 79	Преодоление горизонтальных препятствий Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	15.03 - 20.03		
80- 81	Развитие силовой выносливости. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	20.03 - 22.03		
82- 83	Переменный бег Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15	3.04- 3.04		
84- 85	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	5.04- 10.04		
86- 87	Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	10.04 - 12.04		

88	Гладкий бег Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры	17.04		
Спринтерский бег				
89- 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	17.04 - 19.04		
91- 92	Низкий старт. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	24.04 - 24.04		
93- 94	Финальное усилие. Эстафетный бег . Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	26.04 -1.05		
95	Развитие скоростных способностей. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	1.05		
96	Развитие скоростной выносливости . Повторнопробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.	3.05		
Метание				
97- 98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в	8.05- 8.05		

	горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.			
99	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	10.05		
100	Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	15.05		
Прыжки				
101	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	15.05		
102	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	17.05		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов.

№ урока	Тема урока	ДАТА		КОРРЕКТИРОВКА
		План	Факт	
Основы знаний				
1.	Инструктаж по охране труда..	5.09		
Легкая атлетика Спринтерский бег				
2 - 3	Развитие скоростных способностей.	5.09- 7.09		
4 - 5	Низкий старт	12.09 - 12.09		
6 - 7	Бег с ускорением	14.09 - 19.09		
8	Развитие скоростных	19.09		
9.	Развитие скоростной выносливости	21.09	.	
Метание				
10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	26.09		
11	Метание мяча на дальность.	26.09		
12.	Метание мяча на дальность.	28.09		
Прыжки				
13- 14	Развитие силовых и координационных способностей.	3.10- 3.10		
15.	Прыжок в длину с разбега.	5.10		
16.	Прыжок в длину с разбега.	10.10		
Длительный бег				
17- 18.	Развитие выносливости.	10.10 - 12.10		
19- 20	Развитие силовой выносливости.	17.10 - 17.10		
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий.	19.10 - 24.10		
23 - 24	Переменный бег.	24.10 -		

		26.10		
25	Гладкий бег.	7.11		
26 - 27	Кроссовая подготовка.	7.11- 9.11		
Баскетбол				
28 - 29	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	14.11 - 14.11		
30 - 32	Ловля и передача мяча.) . Учебная игра.	16.11 - 21.11 - 21.11		
33- 35	Ведение мяча.	23.11 - 28.11 - 28.11		
36- 37	Бросок мяча .	30.11 -5.12		
38- 39	Бросок мяча в движении.	5.12- 7.12		
40- 41	Штрафной бросок.	12.12 - 12.12		
42 - 43	Тактика игры	14.12 - 19.12		
44- 45	Техника защитных действий.	19.12 - 21.12		
46	Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо в движении.	26.12		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	26.12		
Лыжная подготовка				
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	28. 12		

49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	11.01-16.01	
51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	16.01	
52	Попеременный четырехшажный ход	18.01	
53	Техника преодоления контруклонов	23.01	
54	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	23.01	
55	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	25.01	
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	30.01	
57	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	30.01	
58	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1.02	
59-60	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	6.02-6.02	
Волейбол			
61 - 62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	8.02-13.02	
63 - 64	Прием и передача мяча.	13.02 - 15.02	
65 - 66	Прием мяча после подачи	20.02 - 20.02	
67-69	Подача мяча.	22.02 - 27.02	

		- 27.02		
70 - 72	Нападающий удар.	1.03- 6.03- 6.03		
73 - 74	Техника защитных действий.	8.03- 13.03		
75 - 77	Тактика игры.	13.03 - 15.03 -20.3		
Легкая атлетика				
Длительный бег				
78 - 79	Преодоление горизонтальных препятствий	20.03 - 22.03		
80 - 81	Развитие выносливости.	3.04- 3.04		
82- 83	Переменный бег	5.04- 10.04		
84- 85	Кроссовая подготовка	10.04 - 12.04		
86 - 87	Развитие силовой выносливости	17.04 - 17.04		
88	Гладкий бег	19.04		
Спринтерский бег				
89 - 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	24.04 - 24.04		
91 - 92	Низкий старт.	26.04 -1.05		
93 - 94	Финальное усилие. Эстафетный бег	1.05- 3.05		
95	Развитие скоростных способностей.	8.05		
96	Развитие скоростной выносливости	8.05		
Метание				
97- 98	Развитие скоростно-силовых качеств.	10.05 - 15.05		
99	Метание мяча на дальность.	15.05		

100	Метание мяча на дальность.	17.05		
Прыжки				
101- 102	Развитие силовых и координационных способностей.	22.02 - 22.05		