

**Рабочая программа по физической культуре**

 **для обучающихся 7 класса на 2017 - 2018 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Предметные**

 **Обучающиеся научатся:**

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.

**Обучающиеся** **получат 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.

**Метапредметные:**

 **Обучающиеся научатся:**

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.

 **Обучающиеся** **получат 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.

**Личностные:**

**Физическое совершенствование**

 **Обучающиеся научатся:**

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.

**Обучающиеся** **получат 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.

 **Содержание учебного предмета**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Физическая культура человека.

Зрение и гимнастика для глаз. Физическое самовоспитание.

 История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси. Московском государстве, на Урале и Сибири. Физкультура и спорт в Российской федерации на современном этапе. Культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Здоровье и ЗОЖ. Режим дня и утренняя гимнастика.

Всестороннее и гармоничное развитие личности. Личная гигиена. Вредные привычки.Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК и спортом. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Программный материал по легкой атлетике.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 7 класс |
| На овладение техникой спринтерско­го бега  | от 15 до 30 м, от 30 до 50 м, до 60м |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1500-2000м. |
| На овладение техникой прыжка в длину  | Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега  |
| На овладение техникой прыжка в высоту  | Прыжки в высоту с 3—5 ша­гов разбега  |
| На овладе­ние техни­кой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание тен­нисного мяча с места на даль­ность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонталь­ную и верти­кальную цель (lxl м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на даль­ность и заданное расстояние.Бросок набивно­го мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и бо­ком в направле­нии броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. |
| На развитие выносливос­ти | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возра­стных и половых особенностей. |
| На развитие скоростныхспособностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физическойкультуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоя­тельные за­нятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Пра­вила самоконтроля и гигиены |

##### Спортивные игры.

В 7классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

 Программный материал по спортивным играм

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 7 класс |
|  |
| Баскетбол На овладе­ние техни­кой пере­движений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| На освоение ловли и пе­редач мяча. | Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| На освоение техники ве­дения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. |
| На освоение индивиду­альной тех­ники защиты. | Вырывание и выбивание мяча. |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей. | Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. |
| На закрепле­ние техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетболаИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| Волейбол На овладение техникой пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники при­ема и пере­дач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейболаИгры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные уп­ражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливос­ти | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых спо­собностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча |
| На освое­ние техники нижней прямой по­дачи | Нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки |
| На освоение техники пря­мого напада­ющего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар  |
| На закреп­ление техни­ки переме­щений, вла­дения мячом и развитие координаци­онных спо­собностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики иг­ры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0) |
| На знания офизическойкультуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или брос­ка; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл иг­ры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведе­ния игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способнос­тей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 7 класс |
| На освоение строевых упражнений. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров. |  |
| На освоение опорных прыжков. | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.). |
|  На освоение акробатических упражнений. | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. |
| На развитие координаци­онных спо­собностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гим­настическом козле и коне. Акробатические упражне­ния. Прыжки с пружинного гимнастического мости­ка в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых спо­собностей и силовой вы­носливости.  | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стен­ке. Упражнения с предметами. |
| На знания физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений. |
| На овладение организаторским умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

###### Лыжная подготовка

Программный материал по лыжной подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 7 класс |
| На освоение техники лыжных ходов | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой».Торможение и поворот упором.Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км.Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|  | Лёгкая атлетика | 18 часов |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег.Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бегНаши соотечественники-олимпийские чемпионы. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча. | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча. | 1 |
| 12 | Кроссоваяподготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1 |
| 13 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 14 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 15 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 16 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 17 | Прыжки в высоту. Вредные привычки. Допинг. | 1 |
| 18 | Прыжки в высоту. | 1 |
|  | Спортивныеигры. | 12 часов |
| 19 | Баскетбол.Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 20 | Баскетбол. | 1 |
| 21 | Баскетбол. | 1 |
| 22 | Баскетбол. | 1 |
| 23 | Баскетбол. | 1 |
| 24 | Баскетбол. ОФП.  | 1 |
| 25 | Баскетбол. | 1 |
| 26 | Баскетбол. | 1 |
| 27 | Баскетбол. | 1 |
| 28 | Баскетбол. | 1 |
| 29 | Баскетбол. | 1 |
| 30 | Баскетбол. | 1 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики.  | 21 ч |
| 31 | Висы. Строевые упражнения.Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 32 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 33 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 34 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 35 | Упражнения в равновесии, прикладные упражнения. | 1 |
| 36 | Упражнения в равновесии, прикладные упражнения. | 1 |
| 37 | Упражнения в равновесии, прикладные упражнения. | 1 |
| 38 | Упражнения в равновесии, прикладные упражнения. | 1 |
| 39 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 40 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 41 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 42 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 43 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 44 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 45 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 46 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 47 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 48 | Акробатика, лазание. | 1 |
| 49 | Прикладные упражнения. | 1 |
| 50 | Прикладные упражнения. | 1 |
| 51 | Прикладные упражнения. | 1 |
|  | Лыжная подготовка. | 21ч |
| 52 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. | 1 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Зимние Олимпийские игры. Виды спорта входящие в программу игр. | 1 |
| 54 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 55 | Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом». | 1 |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. | 1 |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. | 1 |
| 58 | Одновременный одношажный ход. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. | 1 |
| 59 | Одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 |
| 60 | Одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 |
| 61 | Одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 |
| 62 | Одновременный одношажный ход.Самоконтроль на занятиях. | 1 |
| 63 | Одновременный одношажный ход.Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |
| 64 | Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором. | 1 |
| 65 | Одновременный одношажный.Подъём «ёлочкой». | 1 |
| 66 | Одновременный двухшажный ход.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 67 | Одновременный двухшажный ход.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 68 | Техника спуска.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 69 | Техника спуска.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 70 | Техника спуска.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 71 | Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска . | 1 |
| 72 | Контрольные нормативы на дистанции 2 км. |  |
|  | Кроссовая подготовка | 9ч |
| 73 |  Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | 1 |
| 74 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | 1 |
| 75 |  Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | 1 |
| 76 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 77 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 78 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 79 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 80 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 81 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
|  | Легкая атлетика  | 21 |
| 82 | Прыжки в высоту. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 83 | Прыжки в высоту. Развитие прыгучести. | 1 |
| 84 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 85 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 86 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 87 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 88 | Прыжки в высоту. Урок – соревнование. | 1 |
| 89 | Спринтерский бег, Эстафетный бег. | 1 |
| 90 | Спринтерский бег, Эстафетный бег. | 1 |
| 91 | Спринтерский бег, Эстафетный бег. | 1 |
| 92 | Спринтерский бег, Эстафетный бег. | 1 |
| 93 | Спринтерский бег, Эстафетный бег. | 1 |
| 94 | Спринтерский бег, Эстафетный бег. | 1 |
| 95 | Прыжок c разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча. | 1 |
| 96 | Прыжок c разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча. | 1 |
| 97 | Прыжок c разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча. | 1 |
| 98 | Прыжок c разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча. | 1 |
| 99 | Прыжок c разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча. | 1 |
| 100 | Бег на средние дистанции. Спортивные игры. Правила соревнований. | 1 |
| 101 | Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 102 | Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.  | 1 |