

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей и задач:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения, на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Специальная подготовка:

Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, плавание на боку с грузом в руке, брас.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно - образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

ТРЕБОВАНИЯ У УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры обучающийся должен знать/ понимать

- роль физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические. Легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом и активный отдых и досуг.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание **отводится 105 часов в год (3ч в неделю)**

Для прохождения программы в учебном процессе использованы следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М. просвещение, 2009.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока, или отдельно один час в четверть.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Разделение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	77	77	77	77	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Плавание	2	2	2	2	2
2	Вариативная часть	25	25	25	25	25
2.1	Кроссовая подготовка	13	13	13	13	13
2.2	Баскетбол	10	10	10	10	10
2.3	Спортивно-оздоровительный туризм	4	4	4	4	4
2.4	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору)	1	1	1	1	1
	Итого:	105	105	105	105	105

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1.1. Естественные основы

5 – 6 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7 - 8 класс. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально - психологические основы.

5 - 6 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7 - 8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, их влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно - трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно – исторические основы.

5 – 6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7 – 8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Развитие эстетических качеств с использованием ритмической гимнастики

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, ее материальным и духовным ценностям. Развитие эстетических качеств с использованием аэробики., сюжетно - образные и обрядовые игры.

5- 9 класс Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

1.4. Приемы закаливания.

5 – 6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Банные процедуры.

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9класс. Пользование баней. Простейшие приемы самомассажа.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

5 – 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5- 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

5 – 9 классы. Технические приёмы и тактические действия. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Гандбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5 – 9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5 – 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка

5 – 9 классы. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.9. Кроссовая подготовка.

5 – 9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.10. Плавание.

5 – 9 классы. Сухое плавание. Плавательные упражнения. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасом, баттерфляй, плавание на боку с грузом в руке. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

1.11. Способы самообороны.

Элементы техники национальных видов спорта.

2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег на короткую дистанцию 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	18
К выносливости	Бег на длинную дистанцию 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательность выполнения пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ уро ка п/п	Дата	Тема урока	Примечан ие
Легкая атлетика-10 ч			
1		Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и легкой атлетикой.	
2		Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт.	
3		Спринтерский бег, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег на результат (60м.)	
4		Спринтерский бег, эстафетный бег. Финиширование.	
5		Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину на результат.	
6		Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину с 11-13 шагов.	
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность. С 5-6 шагов.	
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
9		Прыжок в длину. Бег 1500 м.	
10		Бег на средние дистанции. Бег 2000 м.	
Кроссовая подготовка (5 часов).			
11		Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	
12		Бег по пересеченной местности. Бег 16 минут.	
13		Бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения.	
14		Бег по пересеченной местности. Бег 18 минут	
15		Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м.	
Спортивные игры, баскетбол (3 часа).			
16		Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола.	
17		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	
18		Баскетбол. Учебная игра.	
Спортивные игры, волейбол (6 часов).			
19		Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	
20		Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча.	
21		Волейбол. Верхняя прямая подача, прием мяча.	
22		Волейбол. Нижняя прямая подача.	
23		Волейбол. Передачи мяча в парах.	
24		Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	
Гимнастика (16 часов).			
25		Техника безопасности на уроках гимнастики.	
26		Подтягивание в висе.	
27		ОРУ с гимнастической палкой.	
28		Упражнения на гимнастической скамейке.	
29		Развитие силовых способностей.	

30		Подтягивание в висе на результат.	
31		Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
32		Прыжок способом «согнув ноги».	
33		Эстафеты.	
34		Развитие скоростно-силовых способностей.	
35		ОРУ с мячами.	
36		Мост и поворот в упор на одном колене.	
37		Лазание по канату в два приема.	
38		Кувырки вперед и назад, длинный кувырок.	
39		Развитие силовых способностей.	
40		Лазание по канату в два-три приема.	
Национальные спортивные игры (русская лапта -2часа)			
41		Техника безопасности во время игры «лапта»	
42		Основные правила игры, тактические приемы. Игра в «лапту»	
Плавание (2 часа).			
43		Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Сухое плавание.	
44		Виды плавания. Входящих в программу Олимпийских игр.	
Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)			
45		Правила поведения и техника безопасности в походах.	
46		Устройство бивака и организация питания в походе.	
47		Организация передвижения туристской группы.	
48		Скоростное надевание системы, укладка рюкзака.	
Лыжная подготовка(18 часов).			
49		Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	
50		Одновременный одношажный.	
51		Попеременный двухшажный ход.	
52		Одновременный двухшажный коньковый ход.	
53		Скользкий шаг.	
54		Спуски с изменением стоек.	
55		Поворот переступанием в движении.	
56		Подъем скользким шагом.	
57		Поворот упором.	
58		Повторное прохождение отрезков.	
59		Развитие выносливости.	
60		Непрерывное передвижение.	
61		Преодоление бугра. Поворот упором.	
62		Одновременный бесшажный ход.	
63		Поворот переступанием в движении. Подъем скользким шагом.	
64		Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	
65		Поворот упором. Развитие выносливости.	
66		Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход	
Спортивные игры, волейбол (7 часов).			

67		Техника безопасности на уроках волейбола, игра.	
68		Стойки и передвижения игрока.	
69		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
70		Нижняя прямая подача.	
71		Нижняя прямая подача. Эстафеты.	
72		Игра по упрощенным правилам.	
73		Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	
Спортивные игры, баскетбол (4 часа).			
74		Передача мяча в тройках со сменой места.	
75		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	
76		Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1).	
77		Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
Спортивные игры, футбол (4 часа).			
78		Терминология футбола. Правила по технике безопасности.	
79		Передача, ведение мяча.	
80		Правила соревнований по футболу.	
81		Игра головой, использование корпуса.	
Спортивные игры, настольный теннис (2 часа).			
82		Техника безопасности на уроках, прием подача мяча.	
83		Правила и техника игры.	
Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час).			
84		Беседа на тему: «Виды спортивных единоборств, входящие в Олимпийские игры».	
Спортивные игры (Гандбол-3 часа)			
85		История возникновения. Правила игры «ручной мяч»	
86		Основные приемы игры. Броски, передачи, передвижения	
87		Подготовительные игры для гандбола	
Легкая атлетика (13 часов).			
88		Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике.	
89		Низкий старт.	
90		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	
91		Финиширование.	
92		Бег на результат (60м.)	
93		Прыжок в длину с 11-13 шагов.	
94		Метание теннисного мяча на дальность. С 5-6 шагов.	
95		Прыжок в длину на результат.	
96		Бег 1500 м.	
97		Бег на 2000 м.	
98		Развитие скоростных качеств	
99		Бег на 2000 м. на результат.	
100		Челночный бег(3x10).	
Кроссовая подготовка (5 часов).			

101		Развитие выносливости.	
102		Бег 16 минут.	
103		Специальные беговые упражнения.	
104		Бег 18 минут.	
105		Бег 3000 м.	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока п/п	Дата	Тема урока	Примечание
Легкая атлетика (11 часов).			
1		Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и легкой атлетикой.	
2		Спринтерский бег, эстафетный бег. Стартовый разгон.	
3		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат.	
4		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег (1500-2000м). Специальные беговые упражнения.	
5		Спринтерский бег, эстафетный бег.	
6		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность.	
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	
9		Бег на средние дистанции.	
10		Бег на средние дистанции.	
11		Бег на средние дистанции. Бег на 2000 м.	
Кроссовая подготовка (5 часов).			
12		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	
13		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег 17 минут.	
14		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	
15		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	
16		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег (2км, 3 км)	
Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа).			
17		Спортивно-оздоровительный туризм. Подготовка к походу. Организация передвижения туристской группы.	

18		Спортивно-оздоровительный туризм. Меры безопасности в походе.	
19		Спортивно-оздоровительный туризм	
20		Спортивно-оздоровительный туризм.	
Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час).			
21		Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений.	
Спортивные игры, баскетбол (5 часов).			
22		Баскетбол. Сочетание приемов, передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок.	
23		Баскетбол.	
24		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	
		Баскетбол. Нападающий удар при встречных движениях.	
25		Баскетбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону.	
26		Баскетбол. Учебная игра.	
Национальные спортивные игры (русская лапта -2часа)			
27		Техника безопасности во время игры «лапта»	
28		Тактические приемы. Игра в «лапту»	
Гимнастика (16 часов).			
29		Инструктаж по технике безопасности на гимнастике.	
30		Подтягивание в висячем положении.	
31		Развитие силовых способностей.	
32		Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	
33		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками.	
34		Подтягивание в висячем положении на оценку.	
35		Прыжок ноги врозь.	
36		Прыжок боком.	
37		Эстафеты.	
38		Опорный прыжок.	
39		Лазанье по канату в два приема.	
40		Развитие скоростно-силовых способностей.	
41		Длинный кувырок с трех шагов разбега.	
42		Развитие координационных способностей.	
43		Кувырок назад.	
44		Кувырок назад в полушпагат.	
Плавание (2 часа).			
45		Сухое плавание. Подводящие упражнения для плавания.	
46		Основы техники плавания.	
Лыжная подготовка (18 часов).			
47		Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	
48		Одновременный одношажный ход.	
49		Скользкий шаг.	

50		Попеременный двухшажный ход.	
51		Поворот упором.	
52		Поворот переступание.	
53		Развитие выносливости.	
54		Спуски с изменением стоек.	
55		Непрерывное передвижение.	
56		Повторное прохождение дистанции.	
57		Повороты переступанием.	
58		Преодоление бугра.	
59		Непрерывное передвижение 5 км.	
60		Одновременный одношажный ход.	
61		Повороты переступанием, преодоление бугра.	
62		Непрерывное передвижение 5 км (на оценку).	
63		Спуски с изменением стоек, непрерывное движение.	
64		Развитие выносливости, скользящий шаг.	
Спортивные игры, волейбол (8 часов).			
65		Стойки и передвижения игрока.	
66		Нижняя прямая подача.	
67		Прием мяча.	
68		Нападающий удар при встречных передачах.	
69		Учебная игра.	
70		Игра в нападение через 3 зону.	
71		Развитие кс способностей.	
72		Прием мяча, отраженного сеткой.	
73		Игра по упрощенным правилам.	
Спортивные игры, баскетбол (5 часов).			
74		Техника безопасности на занятиях баскетболом.	
75		Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча.	
76		Штрафной бросок.	
77		Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	
78		Передача и ведение мяча.	
Спортивные игры, футбол (4 часа).			
79		Терминология футбола. Правила по технике безопасности.	
80		Правила соревнований по футболу.	
81		Передача мяча.	
82		Учебная игра.	
Спортивные игры (Гандбол-3 часа)			
83		Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры.	
84		Основные приемы игры. Броски, передачи, передвижения	
85		Подготовительные игры для гандбола	
Спортивные игры, настольный теннис (2 часа).			
86		Правила игры в настольный теннис.	
87		Основные технические и тактические действия игры.	
Легкая атлетика (13 часов).			

88		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой .	
89		Стартовый разгон.	
90		Низкий старт.	
91		Специальные беговые упражнения.	
92		Эстафетный бег.	
93		Метание теннисного мяча на дальность.	
94		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	
95		Прыжок в длину на результат.	
96		Бег на средние дистанции.	
97		Бег 2000 м.	
98		Преодоление горизонтальных препятствий.	
99		Бег на 2000 м. на результат.	
100		Бег на 2000 м. на результат.	
Кроссовая подготовка (5 часов).			
101		Развитие выносливости.	
102		Бег 16 минут.	
103		Специальные беговые упражнения.	
104		Бег 17 минут.	
105		Бег 3 км.	