

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Зиминский лицей»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по научно – методической работе

 Е.А.Семахина

«29» августа 2022 г., протокол НМС №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Зиминский лицей»

 Т.Н.Диагенова

Приказ № 233 от 30.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 7 -9 классов

**Разработчики: Овечкин Евгений Викторович**

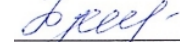
**Девяткина Наталья Андреевна**

Должность: учителя физической культуры

Квалификационная категория: первая

Программа рассмотрена на заседании ТОУ естественнонаучных дисциплин

Протокол №1 от «27» августа 2022 г.

Руководитель ТОУ  Буленкова А.В./

подпись расшифровка

Зима 2022

Рабочая программа на уровень основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе планируемых результатов, представленных в ООП ООО МБОУ «Зиминский лицей».

Разработана в соответствии с ФГОС ООО, на основе программы по физической культуре (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы», Просвещение, 2019 г (автор – В. И. Лях).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-9 классы**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию

к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

#### **7 класс**

#### **Выпускник научится**

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику одновременного бесшажного; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и пионербол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**8 класс**

**Выпускник научится**

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- 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;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять подъем в гору «елочкой» и «лесенкой»;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

## 9 класс

### **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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять подъем в гору «елочкой»;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 7 класс

#### Основы знаний о физической культуре. В процессии уроков

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Наличие потребности учащихся к познавательной деятельности.

*Гимнастика с основами акробатики* (12 ч). Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину. Высота 105—110 см). Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

*Легкая атлетика* (24 ч). Высокий старт. Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин. Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов, с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.

*Лыжные гонки* (12 ч). Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

*Спортивные игры* (36 ч) Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

Пионебол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку Упражнения общей физической подготовки.

*Подвижные игры* (8 ч.) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», эстафеты.

На материале спортивных игр: «Пионербол», «Мяч капитану», «Мяч среднему»

*Общездоровья подготовка* (10ч.). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. 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.

## 8 класс

### Основы знаний о физической культуре. В процессии уроков

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Наличие потребности учащихся к познавательной деятельности.

*Гимнастика с основами акробатики* (12 ч). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом

вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ногами врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Легкая атлетика* (24 ч). Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м. Бег на результат 100 м. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Лыжные гонки* (12 ч). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

*Спортивные игры* (36 ч) Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Волейбол: 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). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

*Подвижные игры* (8 ч.) Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Общеразвивающая подготовка* (10 ч.). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. 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.

## 9 класс

### Основы знаний о физической культуре. В процессе уроков

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности,



предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Наличие потребности учащихся к познавательной деятельности.

*Гимнастика с основами акробатики* (12 ч). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. *Мальчики*: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). *Девочки*: прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см). *Мальчики*: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. *Девочки*: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Легкая атлетика* (24 ч). Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м. Бег на результат 100 м. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Лыжные гонки* (12 ч). Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одно временные. Преодоление подъемов. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

*Спортивные игры* (36 ч) Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Подвижные игры* (8 ч.) Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Общefизическая подготовка* (10ч.). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: 102

Программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы», Просвещение, 2019 г (автор – В. И. Лях).

Учебник: Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2021. — 271 с.

### 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, беседа. Техника спринтерского бега от 30 до 40м.	1
2	Бег со сменой скорости и направления	1
3	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока в горизонтальную и вертикальную цель	1
4	Высокий старт. Техника спринтерского бега от 40 до 60 м.	1
5	Техника спринтерского бега от 50 до 100 м.	1
6	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
7	Челночный бег 3X10 м.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1
9	Контрольный урок: кросс 500 м.	1
10	Переменная тренировка. Силовые упражнения.	1
11	Техника длительного бега до 10 мин.	1
12	Кросс 1000м.	1
13	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
14	Круговая тренировка	1
15	Правила техники безопасности на уроках баскетбола Техника передвижений, остановок, поворотов	1
16	Ловля и передача мяча на месте и движении	1
17	Ведение мяча правой и левой руками	1
18	Остановка двумя шагами после ведения	1
19	Ведение мяча со сменой рук и направлений	1
20	Техника бросков одной и двумя руками с места	1
21	Учебная игра в баскетбол	1
22	Техника броска одной рукой в движении	1

23	Дальняя передача мяча одной рукой от плеча	1
24	Бросок одной рукой после ведения	1
25	Индивидуальные упражнения баскетболиста	1
26	Учебная игра в баскетбол	1
27	Комбинации из освоенных элементов техники	1
28	Бросок одной рукой с пассивным противодействием	1
29	Учебная игра в баскетбол	1
30	Строевые упражнения. Кувырки, мост	1
31	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках	1
32	Упражнения для развития координации и равновесия. Подвижная игра «Тараканчики»	1
33	Упражнения на осанку. Акробатическое упражнение	1
	Стойка на лопатках – комбинация элементов.	1
34	Контрольный урок по акробатике	1
35	Лазание по канату.	1
36	Лазание по канату. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.	1
37	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
38	ОРУ с обручами, набивными мячами (1-3кг.) Лазание по канату.	1
39	Упражнение в равновесии, лазание по канату.	1
40	Упражнении на гимнастическом бревне.	1
41	Полоса препятствий. Игры и эстафеты с использованием гимн. инвентаря	1
42	Скользкий шаг. Спуск в высокой стойке и подъем «ёлочкой»	1
43	Двухшажный ход. Спуски и подъёмы.	1
44	Спуски и подъёмы.	1
45	Одновременный двушажный и бесшажный ход.	1
46	Совершенствование изученных ходов.	1
47	Спуски и подъёмы. Попеременный двушажный ход.	1
48	Попеременный двушажный ход. Подвижные игры на лыжах.	1
49	Совершенствование лыжных ходов. Подвижная игра «слалом»	1
50	Совершенствование лыжных ходов. Спуски в высокой стойке. Подвижные игры.	
51	Свободное прохождение по дистанции до 2-3 км.	1
52	Контрольный урок на результат 1 км. Подвижные игры	1
53	Свободное прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах	1
54	Техника передвижений, стойка, перемещения	1

55	Комбинации из элементов техники передвижений	
56	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
57	Передача мяча двумя руками над собой и после перемещения вперед	1
58	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
59	Игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2	1
60	Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3	1
61	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
62	Развитие силы. Упр. с набивными мячами	1
63	Кроссовая подготовка	1
64	Упражнения на гибкость и ловкость	1
65	Подтягивание, отжимания	1
66	Равномерный бег до 15 мин.	1
67	Прыжки со скакалкой	1
68	Подтягивания. Прыжки	1
69	Упражнения на гибкость и ловкость	1
70	Круговая тренировка	1
71	Передачи и ловля мяча в парах, тройках, круге	1
72	СУ с мячами. Вырывание, выбивание, перехват мяча	1
73	Комбинации из освоенных элементов техники	1
74	Учебная игра в баскетбол	1
75	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи»	1
76	Броски на точность. Учебная игра	1
77	Прыжки по разметкам, многоскоки.	1
78	Техника прыжка в высоту.	1
79	Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор разбега	1
80	Контрольный урок: прыжки в высоту	1
81	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра 3:3	1
82	Тактика свободного нападения в баскетболе	1
83	Нападение быстрым отрывом. Игровое задание 2:1; 3:1	1
84	Комплекс упражнений с мячами.	1
85	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игр.	1
86	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игр.	1
87	Игра по правилам мини-баскетбола	1

88	Игра по правилам мини-баскетбола	1
89	Прыжки со скакалкой	1
90	Подтягивания. Прыжки	1
91	Челночный бег 3x10 м. Поднимания туловища за 30 сек.	1
92	Броски набивного мяча(2кг.) двумя руками из-за головы	1
93	Эстафета по кругу 500м. Подвижные игры.	1
94	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены: в горизонтальную цель, в вертикальную цель (8-10м.)	1
95	Метания мяча на дальность	1
96	Равномерный бег до 15 мин.	1
97	Техника бега на дистанции от 30 до 50м.	1
98	Бег на результат 60м.	1
99	Бег в равномерном темпе на1200м. Прыжки в длину с разбега	1
100	Бег в равномерном темпе на1200м. Прыжки в длину	1
101	<b>Итоговое контрольное тестирование</b>	1
102	Метание мяча на дальность Кросс 1000м	1

### 8 класс

Количество часов: 102

Программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы», Просвещение, 2019 г (автор – В. И. Лях).

Учебник: «Физическая культура. 8–9 классы» В. И. Ляха (10-е изд. — М.: Просвещение, 2021).

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт (20 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1
2	Высокий старт (20 – 40 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1
3	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (500 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1
4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
5	Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения.	1
6	Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча с 3 – 5 шагов на дальность.	1
7	Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов, приземление. Метание мяча с 3 – 5 шагов на дальность.	1

8	Контрольный урок: Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств	1
9	Бег 1500 м. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1
10	Бег 500 метров. Игра «Лапта». Развитие выносливости	1
11	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением.	1
12	Ведение мяча в движении на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении с изменением позиций.	1
13	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
14	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1
15	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение и изменением позиций.	1
16	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
17	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1
18	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
19	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением игрока. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра	1
21	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках.	1
22	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
23	Сочетание приёмов передвижений и Остановок. Передача мяча в ройках со сменой места.	1
24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2,3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1
26	Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	1
27	Строевые упражнения. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.	1
28	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
29	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе	1
30	Опорный прыжок способом «согну ноги» (мальчики). Прыжок способом «ноги врозь» (девочки).	1
31	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых	1

32	Кувырки вперёд и назад. Стойки на голове, на лопатках.	1
33	«Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1
34	Акробатические упражнения, упражнения на брусках, перекладине.	1
35	Лазание по канату. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.	1
36	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
37	Попеременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости	1
38	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	1
39	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Эстафеты.	1
40	Прохождение дистанции 3 км. Поворот на месте махом. Игры.	1
41	Одновременный одношажный ход, бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	1
42	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление бугров и впадин.	1
43	Одновременный одношажный ход. Бесшажный ход. Торможение и поворот «плугом». Игры – эстафеты.	1
44	Игры: «Гонки с преследованием, карельская гонка.» Одновременный одношажный ход.	1
45	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости	1
46	Бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1
47	Совершенствование лыжных ходов. Подвижная игра «слалом»	1
48	Совершенствование лыжных ходов. Спуски в высокой стойке. Подвижные игры.	1
49	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1
50	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
51	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты, учебная игра по упрощённым правилам.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
53	Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	1
54	Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1
55	Учебная игра волейбол	1
56	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.	1
57	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
58	Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
59	Передача мяча в тройках. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1
60	Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
61	Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
62	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов, способом «перешагивание»	1

63	Метание малого мяча с 3 – 5 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Правила соревнования	1
64	Бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание, гибкость, челночный бег (10х3)	1
65	Равномерный бег до 15 мин.	1
66	Техника бега на дистанции от 30 до 50м.	1
67	<b>Итоговое контрольное тестирование</b>	1
68	Бег на результат 60м. Кросс 1500м	1

### 9 класс

Количество часов: 102

Программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы», Просвещение, 2019 г (автор – В. И. Лях).

Учебник: «Физическая культура. 8–9 классы» В. И. Лях (10-е изд. — М.: Просвещение, 2021).

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт, стартовый разгон.	1
2	Бег 30м, 60, эстафетный бег 4х30м. Учебная игра в мини-футбол. Развивать скоростные качества.	1
3	Бег 500м. учебная игра в мини-футбол.	1
4	Бег 1000м учебная игра в мини- футбол. Развивать скоростные качества.	1
5	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол. Развивать скоростно- силовые качества.	1
6	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол.	1
7	Метание мяча на дальность с разбега (6-8 шагов) Учебная игра в мини- футбол.	1
8	Контрольный урок: кросс 1000м.	1
9	Бег с препятствиями. Беседа о зарядке.	1
10	Эстафеты с бегом.	1
11	Техника бега на длинные дистанции	1
12	Круговая тренировка	1
13	Техника безопасности на уроках. Комбинации из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте, в движении. Учебная игра в мини- баскетбол. Развивать координацию	1
14	Броски мяча с места в прыжке. Ловля и передача мяча в движении в тройках.	1
15	Перемещение в стойке игрока. Ведения мяча по прямой, правой и левой рукой.	1
16	Учебная игра в мини- баскетбол. Развитие координации.	1
17	Броски мяча с места и в прыжке.	1



18	Учебная игра в мини-баскетбол.	1
19	Броски мяча после 2х шагов. Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра в мини-баскетбол. Развивать ловкость, точность броска	1
20	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	1
21	Бросок в движении с 2х шагов. Учебная игра в мини-баскетбол. Развивать ловкость.	1
22	Быстрый прорыв в парах. Взаимодействие защитников 2х3. Личная система защиты. Учебная игра в мини-баскетбол.	1
23	Сочетание приёмов передвижений и Остановок. Передача мяча в ройках со сменой места.	1
24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2,3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
25	Техника безопасности на уроках. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад, стока на голове. Девушки-мост и переворот в упор.	1
26	Перестроение из одной колонны в две. Ю-длинный кувырок стойка на голове, кувырок назад. Д-равновесие кувырок вперед, стойка на лопатках, мост- переворот в упор, кувырок назад.	1
27	Повторение поворотов в движении. Ю-подъем переворотом из вися махом силой. Д- равновесие махом вперед-поворот, соскок боком.	1
28	Подъем махом в седы ноги врозь, кувырок вперед. Д-подъем переворотом махом одной, перемахом ног, сед углом, соскок прогнувшись.	1
29	Акробатические элементы	1
30	Прыжок согнув ноги через козла.	1
31	Лазанье по канату.	1
32	Лазание по канату в два приема	
33	Круговая тренировка	1
34	Упр. с гантелями, набивание мячами,	1
35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости	1
37	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	1
38	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Эстафеты.	1
39	Прохождение дистанции 3 км. Поворот на месте махом. Игры.	1
40	Одновременный одношажный ход, бессшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	1
41	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление бугров и впадин.	1

42	Одновременный одношажный ход. Бесшажный ход. Торможение и поворот «плугом». Игры – эстафеты.	1
43	Игры: «Гонки с преследованием, карельская гонка.» Одновременный одношажный ход.	1
44	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости	1
45	Бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1
46	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1
47	Совершенствование техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы.	1
48	Совершенствование лыжных ходов. Подвижная игра «слалом»	1
49	Совершенствование лыжных ходов. Спуски в высокой стойке. Подвижные игры.	1
50	Передвижение коньковым ходом 2-4 км.	1
51	Прием мяча снизу и сверху после перемещения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Развивать скоростно-силовые качества.	1
52	Прием мяча после отскока от сетки. Розыгрыш мяча после подачи. Эстафеты. Развивать ловкость.	1
53	Техника передвижений. Вторая передача в зону 4 для нападающего удара.	
54	Передача мяча двумя руками в прыжке. Верхняя передача мяча кулаком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
55	Перемещение в стойке игрока. Бросок мяча с места в прыжке. Развивать ловкость.	1
56	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1
57	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
58	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты, учебная игра по упрощённым правилам.	1
59	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
60	Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	1
61	Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1
62	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1
63	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
64	Одиночное блокирование.	1
65	Групповое блокирование.	1
66	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1
67	Нападающий удар из зоны №4.	1
68	Нападающий удар из зоны №2.	1
69	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1

70	Верхняя прямая подача в зону № 6.	1
71	Одиночное блокирование. Учет.	1
72	Передача мяча сверху в парах после перемещения. Учебная игра.	1
73	Тактика игры в защите (командная). Игра.	1
74	Тактика игры в нападении (командная). Игра.	1
75	Учебная игра волейбол	1
76	ОФП. Челночный бег 4х9.	1
77	ОФП. Техника метания набивного мяча на дальность.	1
78	ОФП. Развитие физических качеств.	1
79	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.	1
80	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
81	Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
	Передвижение, передачи, ведение, броски мяча.	1
82	Позиционное нападение и личная защита.	1
83	Взаимодействие игроков в нападении.	1
84	Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка».	1
85	Броски в корзину с близкого расстояния. Учебная игра.	1
86	Броски мяча в корзину со средних дистанций. Учебная игра.	1
87	Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	1
88	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Учебная игра.	1
89	Ведение мяча, остановка, бросок. Учебная игра.	1
90	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
91	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
92	Метание малого мяча с 3 – 5 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Правила соревнования	1
93	Бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание, гибкость, челночный бег (10х3)	1
94	Равномерный бег до 15 мин.	1
95	Техника бега на дистанции от 30 до 50м.	1
96	Бег на результат 60м.	1
97	Метание мяча с разбега.	1
98	Низкий старт, бег 30м, 60м, 100м. Учебная игра в мини-футбол.	1
99	Бег до 6-и мин. Бег 60 м на результат. Полоса препятствий.	1
100	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Бег 500м учебная игра в мини-футбол.	1
101	<b>Итоговое контрольное тестирование</b>	1

102	Эстафетный бег. Бег 2000м. Развивать скоростно- силовые качества.	1
-----	---	---