

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Курагинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ирбинская средняя общеобразовательная школа №6

Рассмотрено на МО
протокол №

от «30» августа 2023г.
Руководитель МО Захарова
Е.А. Захарова

Согласовано
Заместитель директора
по УВР

Е.А. Карташова Карташова
от «31» августа 2023г.

Утверждено
директор МБОУ
Ирбинская СОШ №6

И.С. Наприенко
приказ №60 от 31 августа 2023г



Рабочая программа
по физической культуре
для 7-9 классов среднего общего образования
учителя А.В.Чернакова

пгт Большая Ирба 2023 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного общего образования и УМК В.И Ляха и М.Я Виленского (М.Просвещение 2016) Рабочая программа рассчитана на 204 ч. на 3 года обучения по 2 часа в неделю: 7-9 кл.

В раздел «Спорт. игры» вводится «Русская лапта» для возрождения народных традиций. Нормы ГТО сдаются при выполнении тестовых нормативов в течении всего курса обучения.

В связи с условиями работы школы программный материал распределяется следующим образом

Л/атлетика-20 часов

Гимнастика – 10 часов

Баскетбол – 12 часов

Русская лапта – 12 часов

Лыжная подготовка – 14 часов

Разделы Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность реализуется в течение рабочего дня и недели.

Раздел программы «Физическая культура как область знаний» реализуется при прохождении практической части, которая соответствует данной области знаний.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

7 класс	8 класс	9 класс
<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- 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 и излагать с их помощью особенности техники;- руководствоваться правилами оказания ПП при травмах и ушибах, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и соревнования для организации отдыха и досуга, укрепления здоровья, повышения уровня физической кондиций;-составлять комплексы физических упражнений;	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">-<i>рассматривать физическую культуру как явление культуры;</i>-<i>характеризовать содержательные основы ЗОЖ;</i>-<i>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;</i>-<i>разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленность и формулировать задачи;</i>-<i>руководствоваться правилами профилактики травматизма;</i>-<i>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий;</i>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- 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

<p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;</p> <p>- выполнять ОРУ, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств;</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;</p> <p>-выполнять л/атлетические упражнения в беге и в прыжках;</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах, выполнять передвижения на лыжах;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и тур.походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО;</p> <p>-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</p>	<p><i>-составлять комплексы физических упражнений;</i></p> <p><i>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;</i></p> <p><i>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;</i></p> <p><i>-выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;</i></p> <p><i>-выполнять акробатические комбинации и комбинации на спортивных снарядах;</i></p> <p><i>-выполнять л/атлетические упражнения в беге и в прыжках;выполнять спуски, торможения, передвижения на лыжах;</i></p> <p><i>-выполнять основные технические и тактические действия в спортивных играх б/бол и русская лапта;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств.</i></p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <p><i>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов;</i></p> <p><i>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;</i></p> <p><i>-вести дневник по физкультурной деятельности;</i></p> <p><i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;</i></p> <p><i>-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур;</i></p> <p><i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия;</i></p> <p><i>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></p>	<p>физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности;</p> <p>-классифицировать физические упражнения по их функциональной</p>
--	--	--

*-выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО;
Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

направленности;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
Выпускник получит возможность научиться:
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
--проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
-проводить восстановительные

		<p><i>мероприятия с использованием банных процедур;</i></p> <p><i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия;</i></p> <p><i>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО;</i></p> <p><i>Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i></p>
--	--	---

Содержание учебного предмета (структура предмета)

Раздел программы	Классы/кол-во часов					Итого
			7	8	9	
Физическая культура как область знаний			В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	
Физическое совершенствование						
Физкультурно-оздоровительная деятельность			В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	
Спортивно-оздоровительная деятельность						
Баскетбол			12	12	12	36
Русская лапта			12	12	12	36
Гимнастика			10	10	10	30
Лыжная подготовка			14	14	14	42
Л/атлетика			20	20	20	60
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	
Итого			68	68	68	204

Содержание учебного предмета физическая культура

7 кл	8 кл	9 кл	итого
68 часов	68 часов	68 часов	204 час
<p>История и современное развитие физической культуры <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Требования ТБ и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</i></p> <p><i>«Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление</p>	<p>История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</i></p> <p><i>«Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</i></p> <p><i>«Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	

индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
 Организация досуга средствами физической культуры
Оценка эффективности занятий физической культурой
 Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность
 Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
Спортивно-оздоровительная деятельность¹
 Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой
 Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность
 Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой
 Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность
 Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

<p>футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила</p> <p>Лыжные гонки:²передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p>повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность³</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила</p> <p>Лыжные гонки:⁴передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность⁵</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила</p> <p>Лыжные гонки:⁶передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	
--	---	---	--

2

3

4

5

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

6

	развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	
--	--	---	--

Календарно - тематическое планирование 8класс

№ урока	дата	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Элементы содержания урока	Дом. задание
1	2	3	4	5	6	7
первая четверть Л/атлетика-8						
1	01.09	Бег на короткие дистанции	4	Слушают и повторяют ТБ на уроках л/атлетики.Выполняют сравнительные тесты — 30 м., длина с места, подт.(ю), отж.(д) на короткие дистанции.	ТБ на уроках л/атлетики. Сравнительные тесты.	Ускорения
2	07.09			Учат технику старта и бега на короткие дистанции. Метают малый мяч на точность.	Техника старта и бега на короткие дистанции. Метание на точность.	Многоскоки
3	08.09			Совершенствуют технику бега на короткие дистанции. Бегут в равномерном темпе 12 мин.	Техника бега на короткие дистанции. Тест бега и ходьбы.	Ускорения

4	14.09			Сдают бег на дистанцию 60 м. Сдают технику старта на короткие дистанции	Бег 60 м. Зачёт.	
5	15.09	Метание	2	Выполняют метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	Метание малого мяча с трёх шагов разбега. Олимпийские игры древности	Метание мяча на дальность
6	21.09			Сдают метание мяча 150 г. на результат.	Метание на дальность. Зачёт.	Подтягивание, отжим.
7	22.09	Бег на длинные дистанции	1	Преодолевают дистанцию 1500 м. на результат.	Бег на дистанцию 1500 м. Зачёт.	Бег в умеренном темпе 10 м.
8	28.09	Развитие выносливости		Двигаются в равномерном темпе бегом 12 мин.	Тест Купера. Физическое развитие человека	

Баскетбол 12 часов.

9	29.09	Техника ловли и передачи мяча	2	Слушают ТБ на уроках б/бола, выполняют упражнения с б/б мячами	ТБ на уроках б/бола	Длина с места
10	05.10				Стойки, перемещения. Передачи на месте.	скак-ка
11	06.10		1	Сдают ловлю и передачу мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Зачёт.	
12	12.10		1	Отрабатывают остановку и повороты	Остановка и повороты, ведение в низкой и в высокой стойке на месте и в движении прямо, с изменением направления и скорости. Эстафеты.	
13	13.10		1	Сдают остановку и повороты	Остановка и повороты. Зачёт.	
14	19.10	Бросок одной	1	Отрабатывают бросок одной с пассивным сопротивлением	Бросок одной с пассивным сопротивлением, ведение в низкой и в высокой стойке на месте и в движении прямо, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	
15	20.10		1	Сдают бросок одной	Бросок одной. Зачёт	
16	26.10	Игра	1	Отрабатывают индивидуальную защиту	Учебная игра. Действия в защите.	

17	27.10	Учебная игра — личная защита Двусторонняя игра	4	Отрабатывают личную защиту, учатся правильно выбирать позицию, оттеснять нападение.	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Личная защита на своей половине.	скакалка
18	09.11					
19	10.11					
20	16.11					

Лыжная подготовка — 14 час.

21	17.11	ТБ на уроках по лыжной подготовке	1	Слушают ТБ на занятиях.	ТБ на занятиях, название инвентаря, температурный режим. Организация спорт. игр для отдыха и досуга	Скакалка 3 мин.
22	23.11	Техника одновременно – одношажного хода	4	Отрабатывают одновременно - двухшажный коньковый ход Сдают одновременно - двухшажный коньковый ход	Имитация хода на два счёта и слитно. Одновременно двухшажный коньковый ход: под уклон, на равнине, в пологий подъём с разной скоростью движения. Эстафеты. Развитие выносливости. Преодоление дистанции 2,5 км. без учёта времени.	отжимание
23	24.11					
24	30.11					
25	01.12					
26	07.12	Техника подъёмов и спуска	4	Отрабатывают подъёмы и спуски Сдают подъёмы и спуск	Подъёмы, спуски избранным способом Эстафеты. Развитие выносливости. Преодоление дистанции 4 км. Без учёта времени. Подъёмы и спуск. Зачёт. Правильный набор ОРУ	
27	08.12					
28	14.12					
29	15.12					
30	21.12	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно	4	Отрабатывают технику перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно Сдают технику перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно. Эстафеты. Развитие выносливости. Преодоление дистанции 4,5 км. без учёта времени. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно	
31	22.12					
32	28.12					
33	29.12					
34	11.01	Дист. 1 км.	1	Преодолевают дистанцию 2 км.	Пробный забег на 2 км.	

Гимнастика — 10 часов

35	12.01	Освоение и совершенствование висов и упоров	4	Слушают ТБ на уроках гимнастики. Отрабатывают лазание по канату в три приёма.	ТБ на уроках гимнастики. Лазание по канату Оказание первой помощи при травмах и ушибах	Подт.
36	18.01			Отрабатывают упражнения на брусьях, выполняют страховку. Сдают лазанье по канату.	Упражнения на брусьях. Лазанье по канату.	Упр.на гибкость
37	19.01			Отрабатывают упражнения на бревне, перекладине, выполняют страховку. Сдают упражнения на брусьях.	Упражнения на брусьях. Зачёт.	Упр.на гибкость
38	25.01			Упражнения на перекладине. Оценить	Подт.	
39	26.01	Освоение опорных прыжков.	3	Изучают правила опорного прыжка «ноги врозь», страховку, самостраховку. Сдают опорный прыжок — ноги врозь	Опорный прыжок. Правила прыжка.	
40	01.02				Опорный прыжок — ноги врозь, «Козёл» в ширину h=110 см.	скак-ка
41	02.02				Опорный прыжок. Зачёт	
42	08.02	Освоение акробатических упражнений	3	Учат, отрабатывают акробатические упражнения, страховку, самостраховку. Сдают акробатические упражнения	Изучение акробатических упражнений Два кувырка вперёд, два переката.	Кувырки, стойки
43	09.02				Отработка акробатических упражнений Совершенствование акробатических упражнений. К.У. на силу	
44	15.02				Акробатические упражнения. Зачёт	
Русская (мини) лапта(12часов)						
45	16.02	Техника передвижений, остановок, ловли и передачи мяча.	3	Слушают и повторяют ТБ на уроках лапты. Выполняют сравнительные тесты — передача и ловля мяча двумя руками.	ТБ на уроках лапты. Сравнительные тесты. Самонаблюдение и самоконтроль	Броски и ловля мяча
46	22.02			Учат выполнять передачу и ловлю мяча двумя руками .Играют в подводящую игру «Бей-беги»	Передача и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Броски и ловля мяча

47	29.02			Выполняют передачу и ловлю мяча двумя руками в движении.Играют в подводящую игру «Бей-беги»	Передача и ловля мяча в двойках в движении. Основы ЗОЖ	Прыжки со скак.2 мин.
48	07.03	Техника перебежки. Техника подачи, осаливания	4	Учатся играть в мини-лапту по упрощённым правилам.Выполняют перебежки в одну сторону.	Мини-лапта. Перебежки.	Броски и ловля мяча
49	14.03			Выполняют перебежки, учатся правильно выполнять осаливание. Играют в мини-лапту	Мини-лапта. Перебежки,оосаливание.	Скак.4 мин.
50	15.03			Учатся выполнять подачу, удар с верху. Играют в мини-лапту	Мини-лапта. Подача, удар.	Броски и ловля мяча
51	21.03			Выполняют преобретёные умения на оценку.	Мини-лапта. Осаливание. Оценить.	Бег 10 мин.
52	22.03			Техника ударов	3	Отрабатывают подбрасывание и удар с верху.Играют в мини-лапту.
53	04.04	Сдают удары с верху.Играют в мини-лапту.	Удары с верху.Оценить.			
54	05.04					

55	11.04	Игра	2	Учатся организации	Бей-беги. Судейство	
56	12.04			Учатся судейству	Бей-беги.Судейство	Подт.

Легкая атлетика -12 часов						
57	18.04	Бег на короткие дистанции	3	Слушают и повторяют ТБ на уроках л/атлетики.Выполняют сравнительные тесты — 30 м., длина с места, подт.(ю), отж.(д)	ТБ на уроках л/атлетики. Сравнительные тесты.	Ускорения
58	19.04			Учат технику старта на короткие дистанции. Метают малый мяч на точность.	Техника старта на короткие дистанции. Метание на точность.	Многоскоки
59	25.04			Сдают бег на дистанцию 60 м. Сдают технику старта на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции. Бег 8 мин.Бег 60 м. Зачёт.	Ускорения

60	26.04	Метание	3	Выполняют три шага разбега без метания мяча. Подтягиваются, самообучение, помогают товарищам.	Метание. Три шага разбега без метания. Развитие силы.	Метание мяча на дальность
61	02.05			Выполняют метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	Три шага разбега с метанием. Эстафеты с этапом 30 м.	Подтягивание, отжим.
62	03.05			Сдают метание мяча 150 г. на результат	Метание на дальность. Зачёт.	
63	16.05	Прыжок в длину с разбега	3	Учатся подбирать разбег в прыжках в длину с разбега. Учатся передавать эстафетную палочку во время встречной эстафеты.	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета.	Прыжки через препятствия
64	17.05			Учатся подбирать разбег в прыжках в длину с разбега. Учатся передавать эстафетную палочку во время встречной эстафеты.	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета.	Бег и ходьба 12 мин.
65	23.05			Сдают передачу эстафетной палочки. Учат выполнять фазу отталкивания, полёта в прыжках в длину с разбега. Учат приземление в прыжках в длину с разбега. Соединяют все фазы прыжка. Учат приземление в прыжках в длину с разбега. Соединяют все фазы прыжка. Сдают прыжок в длину с разбега.	Встречная эстафета. Зачёт. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Зачёт.	Бег в умеренном темпе 10 м.
66	24.05	Бег на длинные дистанции	3	Преодолевают дистанцию 1500 м. на результат.	Бег на дистанцию 1500 м. Зачёт.	
67				Сдают тест Купера	Тест бега и ходьбы 12 минут	
68				Преодолевают дистанцию 1500 м. на результат.	Бег на дистанцию 1500 м. Зачёт.	

Календарно - тематическое планирование 9класс

№ урока	дата	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Элементы содержания урока	Дом. задание
1	2	3	4	5	6	7
первая четверть Л/атлетика-8						
1	01.09	Бег на короткие дистанции	4	Слушают и повторяют ТБ на уроках л/атлетики.Выполняют сравнительные тесты — 30 м., длина с места, подт.(ю), отж.(д) на короткие дистанции.	ТБ на уроках л/атлетики. Сравнительные тесты.	Ускорения
2	06.09			Учат технику старта и бега на короткие дистанции. Метают малый мяч на точность.	Техника старта и бега на короткие дистанции. Метание на точность.	Многоскоки
3	08.09			Совершенствуют технику бега на короткие дистанции. Бегут в равномерном темпе 12 мин.	Техника бега на короткие дистанции. Тест бега и ходьбы.	Ускорения
4	13.09			Сдают бег на дистанцию 60 м. Сдают технику старта на короткие дистанции	Бег 60 м. Зачёт.	
5	15.09	Метание	2	Выполняют метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	Метание малого мяча с трёх шагов разбега. Олимпийские игры древности	Метание мяча на дальность
6	20.09			Сдают метание мяча 150 г. на результат.	Метание на дальность. Зачёт.	Подтягивание,отжим.
7	22.09	Бег на длинные дистанции	1	Преодолевают дистанцию 2000 м. на результат.	Бег на дистанцию 2000 м. Зачёт.	Бег в умеренном темпе 10 м.
8	27.09	Развитие выносливости		Двигаются в равномерном темпе бегом 12 мин.	Тест Купера. Физическое развитие человека	

Баскетбол 12 часов.						
9	29.09	Техника ловли и передачи мяча	2	Слушают ТБ на уроках б/бола, выполняют упражнения с б/б мячами	ТБ на уроках б/бола	Длина с места
10	04.10				Стойки, перемещения.Передачи на месте.	скак-ка
11	06.10		1	Сдают ловлю и передачу мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Зачёт.	
12	11.10		1	Отрабатывают остановку и повороты	Остановка и повороты, ведение в низкой и в высокой стойке на месте и в движении прямо, с изменением направления и скорости. Эстафеты.	
13	13.10		1	Сдают остановку и повороты	Остановка и повороты. Зачёт.	
14	18.10	Бросок одной	1	Отрабатывают бросок одной с пассивным сопротивлением	Бросок одной с пассивным сопротивлением, ведение в низкой и в высокой стойке на месте и в движении прямо, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	
15	20.10		1	Сдают бросок одной	Бросок одной. Зачёт	
16	25.10	Игра	1	Отрабатывают индивидуальную защиту	Учебная игра. Действия в защите.	
17	27.10	Учебная игра — личная защита Двусторонняя игра	4	Отрабатывают личную защиту, учатся правильно выбирать позицию, оттеснять нападение.	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Личная защита на своей половине.	скакалка
18	08.11					
19	10.11					
20	15.11					
Лыжная подготовка — 14 час.						
21	17.11	ТБ на уроках по лыжной подготовке	1	Слушают ТБ на занятиях.	ТБ на занятиях, название инвентаря, температурный режим. Организация спорт. игр для отдыха и досуга	Скакалка 3 мин.

22	22.11	Техника одновременно – одношажного хода	4	Отрабатывают одновременно - двухшажный коньковый ходСдают одновременно - двухшажный коньковый ход	Имитация хода на два счёта и слитно.Одновременно двухшажный коньковый ход: под уклон, на равнине, в пологий подъём с разной скоростью движения. Эстафеты.Развитие выносливости. Преодоление дистанции 2,5 км. без учёта времени.	
23	24.11					
24	29.11					
25	01.12					отжимание
26	06.12	Техника подъёмов и спуска	4	Отрабатывают подъёмы и спуски Сдают подъёмы и спуск	Подъёмы , спуски избранным способом Эстафеты.Развитие выносливости. Преодоление дистанции 4 км. Без учёта времени.Подъёмы и спуск .Зачёт. Правильный набор ОРУ	
27	08.12					
28	13.12					
29	15.12					
30	20.12	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно	4	Отрабатывают технику перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно.Эстафеты.Развитие выносливости. Преодоление дистанции 4,5 км. без учёта времени.Техника перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно	
31	22.12					Сдают технику перехода с попеременных
32	27.12					
33	29.12					
34	10.01	Дист.1 км.	1	Преодолевают дистанцию 2км.	Пробный забег на 2 км.	

Гимнастика — 10 часов

35	12.01	Освоение и совершенствование висов и упоров	4	СлушаютТБ на уроках гимнастики. Отрабатывают лазание по канату в три приёма.	ТБ на уроках гимнастики. Лазание по канату Оказание первой помощи при травмах и ушибах	Подт.
36	17.01			Отрабатывают упражнения на брусьях, выполняют страховку. Сдают лазанье по канату.	Упражнения на брусьях. Лазанье по канату.	Упр.на гибкость
37	19.01				Упражнения на брусьях. Зачёт.	Упр.на гибкость
38	24.01			Отрабатывают упражнения на бревне,перекладине, выполняют страховку. Сдают упражнения на брусьях.	Упражнения на перекладине. Оценить	Подт.
39	26.01		3		Опорный прыжок.Правила прыжка.	

40	31.01	Освоение опорных прыжков.		Изучают правила опорного прыжка «согнув ноги », страховку, самостраховку.	Опорный прыжок —согнув ноги,»Козёл» в длину h=115 см.	скак-ка	
41	02.02			Сдают опорный прыжок — согнув ноги	Опорный прыжок.Зачёт		
42	07.02	Освоение акробатических упражнений	3	Учат,отрабатывают акробатические упражнения, страховку, самостраховку.	Изучение акробатических упражнений	Кувырки, стойки	
43	09.02				Два кувырка вперёд, два переката.	Кувырки, стойки	
44	14.02				Отработка акробатических упражнений		
					Совершенствование акробатических упражнений.К.У. на силу		
Сдают акробатические упражнений							Акробатические упражнений. Зачёт

Русская (мини) лапта(12часов)

45	16.02	Техника передвижений, остановок, ловли и передачи мяча.	3	Слушают и повторяют ТБ на уроках лапты. Выполняют сравнительные тесты — передача и ловля мяча двумя руками.	ТБ на уроках лапты. Сравнительные тесты. Самонаблюдение и самоконтроль	Броски и ловля мяча
46	21.02			Учат выполнять передачу и ловлю мяча двумя руками .Играют в подводящую игру «Бей-беги»	Передача и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Броски и ловля мяча
47	28.02			Выполняют передачу и ловлю мяча двумя руками в движении.Играют в подводящую игру «Бей-беги»	Передача и ловля мяча в двойках в движении. Основы ЗОЖ	Прыжки со скак.2 мин.
48	01.03	Техника перебежки. Техника подачи, осаливания	4	Учатся играть в мини-лапту по упрощённым правилам.Выполняют перебежки в одну сторону.	Мини-лапта. Перебежки.	Броски и ловля мяча
49	06.03			Выполняют перебежки, учатся правильно выполнять осаливание. Играют в мини-лапту	Мини-лапта. Перебежки,оосаливание.	Скак.4 мин.

50	13.03			Учатся выполнять подачу, удар с верху. Играют в мини-лапту	Мини-лапта. Подача, удар.	Броски и ловля мяча
51	15.03			Выполняют приобретённые умения на оценку.	Мини-лапта. Осаливание. Оценить.	Бег 10 мин.
52	20.03	Техника ударов	3	Отрабатывают подбрасывание и удар с верху.Играют в мини-лапту.	Подбрасывание, удар с верху.	
53	22.03					
54	03.04					

55	05.04	Игра	2	Учатся организации	Бей-беги. Судейство	
56	10.04			Учатся судейству	Бей-беги.Судейство	Подт.

Легкая атлетика -12 часов						
57	12.04	Бег на короткие дистанции	3	Слушают и повторяют ТБ на уроках л/атлетики.Выполняют сравнительные тесты — 30 м., длина с места, подт.(ю), отж.(д)	ТБ на уроках л/атлетики. Сравнительные тесты.	Ускорения
58	16.04			Учат технику старта на короткие дистанции. Метают малый мяч на точность.	Техника старта на короткие дистанции. Метание на точность.	Многоскоки
59	17.04			Сдают бег на дистанцию 60 м. Сдают технику старта на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции. Бег 8 мин.Бег 60 м. Зачёт.	Ускорения
60	23.04	Метание	3	Выполняют три шага разбега без метания мяча. Подтягиваются, самообучение, помогают товарищам.	Метание. Три шага разбега без метания. Развитие силы.	Метание мяча на дальность
61	24.04			Выполняют метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	Три шага разбега с метанием.Эстафеты с этапом 30 м.	Подтягивание,отжим.
62	03.05			Сдают метание мяча 150 г. на результат	Метание на дальность. Зачёт.	
63	08.05	Прыжок в длину с разбега	3	Учатся подбирать разбег в прыжках в длину с разбега. Учатся передавать	Прыжок в длину с разбега. эстафета.	Прыжки через препятствия

				эстафетную палочку во время эстафеты.		
64	15.05			Учатся подбирать разбег в прыжках в длину с разбега. Учатся передавать эстафетную палочку во время эстафеты.	Прыжок в длину с разбега. эстафета.	Бег и ходьба 12 мин.
65	17.05			Сдают передачу эстафетной палочки. Учат выполнять фазу отталкивания, полёта в прыжках в длину с разбега. Учат приземление в прыжках в длину с разбега. Соединяют все фазы прыжка. Учат приземление в прыжках в длину с разбега. Соединяют все фазы прыжка. Сдают прыжок в длину с разбега.	эстафета.Зачёт. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Зачёт.	Бег в умеренном темпе 10 м.
66	22.05	Бег на длинные дистанции	3	Преодолевают дистанцию 2000 м. на результат.	Бег на дистанцию 2000 м. Зачёт.	
67	24.05			Сдают тест Купера	Тест бега и ходьбы 12 минут	
68				Преодолевают дистанцию 1500 м. на результат.	Бег на дистанцию 1500 м. Зачёт.	

Календарно - тематическое планирование 7класс

№ урока	дата	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Элементы содержания урока	Дом. задание
1	2	3	4	5	6	7
первая четверть Л/атлетика-8						
1	01.09	Бег на короткие дистанции	4	Слушают и повторяют ТБ на уроках л/атлетики.Выполняют сравнительные тесты — 30 м., длина с места, подт.(ю), отж.(д) на короткие дистанции.	ТБ на уроках л/атлетики. Сравнительные тесты.	Ускорения
2	06.09			Учат технику старта и бега на короткие дистанции. Метают малый мяч на точность.	Техника старта и бега на короткие дистанции. Метание на точность.	Многоскоки
3	08.09			Совершенствуют технику бега на короткие дистанции. Бегут в равномерном темпе 12 мин.	Техника бега на короткие дистанции. Тест бега и ходьбы.	Ускорения
4	13.09			Сдают бег на дистанцию 60 м. Сдают технику старта на короткие дистанции	Бег 60 м. Зачёт.	
5	15.09	Метание	2	Выполняют метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	Метание малого мяча с трёх шагов разбега. Олимпийские игры древности	Метание мяча на дальность
6	20.09			Сдают метание мяча 150 г. на результат.	Метание на дальность. Зачёт.	Подтягивание,отжим.
7	22.09	Бег на длинные дистанции	1	Преодолевают дистанцию 1000 м. на результат.	Бег на дистанцию 1000 м. Зачёт.	Бег в умеренном темпе 10 м.

8	27.09	Развитие выносливости	1	Двигаются в равномерном темпе бегом 6 мин.	Тест Купера. Физическое развитие человека	
Баскетбол 12 часов.						
9	29.09	Техника ловли и передачи мяча	2	Слушают ТБ на уроках б/бола, выполняют упражнения с б/б мячами	ТБ на уроках б/бола	Длина с места
10	04.10				Стойки, перемещения. Передачи на месте.	скак-ка
11	06.10		1	Сдают ловлю и передачу мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Зачёт.	
12	11.10		1	Отрабатывают остановку и повороты	Остановка и повороты, ведение в низкой и в высокой стойке на месте и в движении прямо, с изменением направления и скорости. Эстафеты.	
13	13.10		1	Сдают остановку и повороты	Остановка и повороты. Зачёт.	
14	18.10	Бросок одной	1	Отрабатывают бросок одной с пассивным сопротивлением	Бросок одной с пассивным сопротивлением, ведение в низкой и в высокой стойке на месте и в движении прямо, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	
15	20.10		1	Сдают бросок одной	Бросок одной. Зачёт	
16	25.10	Игра	1	Отрабатывают индивидуальную защиту	Учебная игра. Действия в защите.	
17	27.10	Учебная игра — личная защита Двусторонняя игра	4	Отрабатывают личную защиту, учатся правильно выбирать позицию, оттеснять нападение.	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Личная защита на своей половине.	скакалка
18	08.11					
19	10.11					
20	15.11					
Лыжная подготовка — 14 час.						

21	17.11	ТБ на уроках по лыжной подготовке	1	Слушают ТБ на занятиях.	ТБ на занятиях, название инвентаря, температурный режим. Организация спорт. игр для отдыха и досуга	Скакалка 3 мин.
22	22.11	Техника одновременно – одношажного хода	4	Отрабатывают одновременно - двухшажный коньковый ход Сдают одновременно - двухшажный коньковый ход	Имитация хода на два счёта и слитно. Одновременно двухшажный коньковый ход: под уклон, на равнине, в пологий подъём с разной скоростью движения. Эстафеты. Развитие выносливости. Преодоление дистанции 2,5 км. без учёта времени.	
23	24.11					
24	29.11					
25	01.12					отжимание
26	06.12	Техника подъёмов и спуска	4	Отрабатывают подъёмы и спуски Сдают подъёмы и спуск	Подъёмы, спуски избранным способом Эстафеты. Развитие выносливости. Преодоление дистанции 4 км. Без учёта времени. Подъёмы и спуск. . Зачёт. Правильный набор ОРУ	
27	08.12					
28	13.12					
29	15.12					
30	20.12	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно	4	Отрабатывают технику перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно Сдают технику перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно. Эстафеты. Развитие выносливости. Преодоление дистанции 4,5 км. без учёта времени. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно	
31	22.12					
32	27.12					
33	29.12					
34	10.01	Дист. 1 км.	1	Преодолевают дистанцию 1 км.	Пробный забег на 1 км.	
Гимнастика — 10 часов						
35	12.01	Освоение и совершенствование висов и упоров	4	Слушают ТБ на уроках гимнастики. Отрабатывают лазание по канату в три приёма.	ТБ на уроках гимнастики. Лазание по канату Оказание первой помощи при травмах и ушибах	Подт.
36	17.01			Отрабатывают упражнения на брусках, выполняют страховку. Сдают лазанье по канату.	Упражнения на брусках. Лазанье по канату.	Упр. на гибкость
37	19.01			Упражнения на брусках. Зачёт.	Упр. на гибкость	

38	24.01			Отрабатывают упражнения на бревне, перекладине, выполняют страховку. Сдают упражнения на брусьях.	Упражнения на перекладине. Оценить	Подт.
39	26.01	Освоение опорных прыжков.	3	Изучают правила опорного прыжка «ноги врозь», страховку, самостраховку.	Опорный прыжок. Правила прыжка.	
40	31.01				Опорный прыжок — ноги врозь, «Козёл» в ширину h=110 см.	скак-ка
41	02.02				Сдают опорный прыжок — ноги врозь	Опорный прыжок. Зачёт
42	07.02	Освоение акробатических упражнений	3	Учат, отрабатывают акробатические упражнения, страховку, самостраховку. Сдают акробатические упражнения	Изучение акробатических упражнений	Кувырки, стойки
43	09.02				Два кувырка вперёд, два переката. Отработка акробатических упражнений. Совершенствование акробатических упражнений. К.У. на силу Акробатические упражнения. Зачёт	Кувырки, стойки
44	14.02					

Русская (мини) лапта (12 часов)

45	16.02	Техника передвижений, остановок, ловли и передачи мяча.	3	Слушают и повторяют ТБ на уроках лапты. Выполняют сравнительные тесты — передача и ловля мяча двумя руками.	ТБ на уроках лапты. Сравнительные тесты. Самонаблюдение и самоконтроль	Броски и ловля мяча
46	21.02			Учат выполнять передачу и ловлю мяча двумя руками. Играют в подводящую игру «Бей-беги»	Передача и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Броски и ловля мяча
47	28.02			Выполняют передачу и ловлю мяча двумя руками в движении. Играют в подводящую игру «Бей-беги»	Передача и ловля мяча в двойках в движении. Основы ЗОЖ	Прыжки со скак. 2 мин.
48	01.03	Техника перебежки. Техника подачи, осаливания	4	Учатся играть в мини-лапту по упрощённым правилам. Выполняют перебежки в одну сторону.	Мини-лапта. Перебежки.	Броски и ловля мяча
49	06.03			Выполняют перебежки, учатся правильно выполнять осаливание. Играют в мини-лапту	Мини-лапта. Перебежки, осаливание.	Скак. 4 мин.

50	13.03			Учатся выполнять подачу, удар с верху. Играют в мини-лапту	Мини-лапта. Подача, удар.	Броски и ловля мяча
51	15.03			Выполняют приобретённые умения на оценку.	Мини-лапта. Осаливание. Оценить.	Бег 10 мин.
52	20.03	Техника ударов	3	Отрабатывают подбрасывание и удар с верху.Играют в мини-лапту.	Подбрасывание, удар с верху.	
53	22.03					
54	03.04					

55	05.04	Игра	2	Учатся организации	Бей-беги. Судейство	
56	10.04			Учатся судейству	Бей-беги.Судейство	Подт.

Легкая атлетика -12 часов						
57	12.04	Бег на короткие дистанции	3	Слушают и повторяют ТБ на уроках л/атлетики.Выполняют сравнительные тесты — 30 м., длина с места, подт.(ю), отж.(д)	ТБ на уроках л/атлетики. Сравнительные тесты.	Ускорения
58	17.04			Учат технику старта на короткие дистанции. Метают малый мяч на точность.	Техника старта на короткие дистанции. Метание на точность.	Многоскоки
59	19.04			Сдают бег на дистанцию 60 м. Сдают технику старта на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции. Бег 8 мин.Бег 60 м. Зачёт.	Ускорения
60	24.04	Метание	3	Выполняют три шага разбега без метания мяча. Подтягиваются, самообучение, помогают товарищам.	Метание. Три шага разбега без метания. Развитие силы.	Метание мяча на дальность
61	26.04			Выполняют метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	Три шага разбега с метанием.Эстафеты с этапом 30 м.	Подтягивание,отжим.
62	03.05			Сдают метание мяча 150 г. на результат	Метание на дальность. Зачёт.	

63	08.05	Прыжок в длину с разбега	3	Учатся подбирать разбег в прыжках в длину с разбега. Учатся передавать эстафетную палочку во время встречной эстафеты.	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета.	Прыжки через препятствия
64	15.05			Учатся подбирать разбег в прыжках в длину с разбега. Учатся передавать эстафетную палочку во время встречной эстафеты.	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета.	Бег и ходьба 12 мин.
65	17.05			Сдают передачу эстафетной палочки. Учат выполнять фазу отталкивания, полёта в прыжках в длину с разбега. Учат приземление в прыжках в длину с разбега. Соединяют все фазы прыжка. Сдают прыжок в длину с разбега.	Встречная эстафета. Зачёт. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Зачёт.	Бег в умеренном темпе 10 м.
66	22.05	Бег на длинные дистанции	3	Преодолевают дистанцию 1000 м. на результат.	Бег на дистанцию 1000 м. Зачёт.	
67	24.05			Сдают тест Купера	Тест бега и ходьбы 6 минут	
68				Преодолевают дистанцию 1500 м. на результат.	Бег на дистанцию 1500 м. Зачёт.	