

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №22"



Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования

приказ № 530 от 30.08.2018

Рабочая программа основного общего образования



г.Нижневартовск

Содержание:

1.Пояснительная записка	2
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета	3
3.Содержание учебного предмета	11
4.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на каждую тему.....	14

1.Пояснительная записка

Рабочая программа *физической культуре* составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1.Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ, с изменениями и дополнениями).
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями и дополнениями (Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897»
3. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СШ № 22» (5- 8 классы).
4. Учебным планом МБОУ «СШ№22» на 2018-2019 учебный год.

5. Для реализации школьной программы использовалась_«Комплексная программа по физической культуре» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, М.Я. Зданевич), М.:» Просвещение», 2013.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на реализацию в объёме 105 часов (3 часа в неделю), что соответствует учебному плану МБОУ «СШ№22», годовому календарному учебному графику.

2.«Планируемые результаты»

Цели пропедевтического уровня «ученик получит возможность научиться»

Перечень планируемых результатов по программе «Физическая культура» в разделе «Способы физической деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса)

и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Перечень планируемых результатов по программе «Физическая культура» в разделе «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Программа определяет содержание и организацию учебного процесса и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственного, социального, личностного и интеллектуального развития учащихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий

		(тест)				
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий

		(тест)				
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой

ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180-360°;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1-2 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 14 м для мальчиков и 12 для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1-2 кг, гантелями массой 1-1,5 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седы; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных и спортивных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол с элементами волейбола», «борьба за мяч», «перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособностей.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся.
- Действие смыслообразования.
- Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли.
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание;
- волевая саморегуляция;
- коррекция;
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия

Общеучебные:

- Умение структурировать знания.
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации.
- Анализ объектов.
- Синтез, как составление целого из частей.
- Классификация объектов.

На второй ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболевания учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относят:

- Старт не из требуемого положения;
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторном выполнении может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

3. «Содержание учебного предмета»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 48 часа, на вариативную часть – 22 часа. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре» — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами баскетбола», «Лыжная подготовка». Часы вариативной части добавлены в разделы «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры» и «Лыжная подготовка».

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Лыжная подготовка

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого часов
1	Основы знаний	2	1	1	1	5
2	Легкая атлетика	11			19	30
3	Спортивные и подвижные игры	14		8	7	29
4	Гимнастика с элементами акробатики		20			20
5	Лыжная подготовка			21		21
Итого часов		27	21	30	27	105

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на каждую тему

урока	Разделы/темы уроков	Кол-во часов, отводимое на каждую тему	Календарные сроки		Примечание
			план	факт	
	Раздел 1. Легкая атлетика	12			
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетики. Низкий старт.	1			
2	Финиширование. Бег 30 метров с ускорением.	1			
3	Финиширование. Бег 30 метров с ускорением.	1			
4	КУ. Бег 30 м. на результат.	1			
5	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
6	Прыжок в длину с места (отталкивание, фаза полета,	1			

	приземление).				
7	КУ. Прыжок в длину с места на результат.	1			
8	КУ. Шестиминутный бег на результат.	1			
9	КУ. Бег (1000 м. мальчики и девочки.).	1			
10	Освоение комплекса специально беговых упражнений.	1			
11	КУ. Комплекс специально беговых упражнений.	1			
12	КУ. Подтягивание на перекладине на результат.	1			
	Раздел 2. Баскетбол	15			
13	Инструктаж по ТБ. при занятиях спортивными играми - баскетбол. Ловля мяча двумя руками; передача от груди двумя руками (прямая, с отскоком) на месте в парах.	1			
14	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками; передача от груди двумя руками (прямая, с отскоком) на месте в парах.	1			
15	Ведение мяча в шаге: по прямой, змейкой.	1			
16	Ведение мяча в шаге: по прямой, змейкой.	1			
17	Бросок двумя руками от головы с места.	1			
18	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.	1			
19	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1			
20	Бросок двумя руками от головы в движении с сопротивлением.	1			
21	Штрафной бросок.	1			
22	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1			
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1			
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1			
25	Баскетбольная эстафета.	1			
26	КУ. Штрафной бросок.	1			
27	Баскетбольная эстафета.	1			
	Раздел. Гимнастика	21			
28	ТБ при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1			

29	Строевые упражнения. Висы и упоры.				
30	Подъём переворотом.	1			
31	КУ. Подъём переворотом.	1			
32	Техника лазания по гимнастическому канату.	1			
33	Лазание по гимнастическому канату в четыре, пять приема.	1			
34	Лазание по гимнастическому канату в четыре, пять приема.	1			
35	Прикладные упражнения.	1			
36	Стойка на голове и руках (мальчики).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад ноги скрест (девочки).	1			
37	Кувырок вперед Кувырок назад. Мостик из положения лежа на спине (девочки).	1			
38	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1			
39	Совершенствование акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	1			
40	Комплекс ОРУ с гимнастическими палочками.	1			
41	КУ. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1			
42	Комплекс ОРУ на развитие силовой выносливости.	1			
43	Опорный прыжок через козла (разбег, наскок).	1			
44	Опорный прыжок через козла :разбег, наскок, соскок, приземление.	1			
45	КУ. Опорный прыжок через козла.	1			
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			
47	КУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1			
48	КУ. сгибание-разгибание рук, в упоре лежа; подтягивания на высокой перекладине.	1			
	Раздел.Спортивно - оздоровительная деятельность: лыжная подготовка	21			
49	ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	1			
50	Подбор лыжного инвентаря. Температурный режим для занятий на улице.	1			

51	Техника скользящего шага.	1			
52	Одновременно бесшажный ход.	1			
53	Попеременный двухшажный ход.	1			
54	Попеременный двухшажный ход.	1			
55	Совершенствование техники изученных ходов.	1			
56	Техника одновременных ходов.	1			
57	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	1			
58	Техника преодоления спусков, подъемов.	1			
59	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1			
60	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1			
61	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1			
62	Техника спусков, подъемов.	1			
63	Техника спусков, подъемов.	1			
64	КУ.1 км – д. 1 км – м. на результат.	1			
65	Лыжная эстафета 3*300 метров.	1			
66	Контрольное упражнение на результат - 1000 м.	1			
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета 4*100 м.	1			
68	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.	1			
69	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.	1			
	Волейбол	15			
70	ТБ при занятиях спортивными играми (волейболом).	1			
71	Верхняя передача мяча над собой.	1			
72	Верхняя передача мяча над собой.	1			
73	Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача над собой.	1			
74	КУ.Верхняя и нижняя передача в парах.	1			
75	Правила игры волейбол. Учебная игра.	1			
76	Размеры площадки и жесты судьи. Учебная игра.	1			

77	Нижняя прямая подача.	1			
78	Совершенствование техники – нижняя прямая подача.	1			
79	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			
80	Нижняя прямая подача, прием мяча.	1			
81	Нижняя прямая подача, прием мяча.	1			
82	КУ. Нижняя прямая подача. Совершенствование технических приемов в учебной игре.	1			
83	Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники изученных элементов.	1			
84	Учебная игра по официальным правилам волейбола. Совершенствование техники изученных элементов.	1			
	Легкая атлетика	20			
85	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 2,3-х шагов, способом перешагивания.	1			
86	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов, способом перешагивания.	1			
87	КУ. Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания.	1			
88	Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	1			
89	Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	1			
90	Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	1			
91	Финиширование. Бег с ускорением 30м.	1			
92	КУ. Бег 30 м. на результат.	1			
93	Эстафетный бег.	1			
95	Прием и передача эстафетной палочки.	1			

96	Метание мяча с места.	1			
97	Метание мяча с 2,3-х шагов.	1			
98	КУ. Метание мяча с разбега.	1			
99	КУ. Шестиминутный бег.	1			
100	Кроссовая подготовка.	1			
101	Кроссовая подготовка.	1			

102	Кроссовая подготовка.	1			
103	Бег по пересеченной местности 1 км.	1			
104	Бег по пересеченной местности 2 км.	1			
105	КУ. Бег на дистанциях 1 км.	1			