

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО учителей
физкультуры


Агищева О.А.

протокол № 1

от «31» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР


Яковлева И.В.

«31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «СОШ «Мастерград»
г.Перми


Казакова О.А.

«31» августа 2018 г.

Рабочая программа по физической культуре

основное общее образование

8 класс

на 2018/2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствие:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т. е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т. п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителей и учеников — прогрессировать — это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятерку, даже если

ребенок по табличным тестам с трудом выполняет задания на «удовлетворительно».

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Урок делится на три стандартные части — вводную (7—10 мин), основную (20—25 мин) и заключительную (3—5 мин). Программа курса 102 урока (3 ч в неделю).

В примерную программу внесены изменения, связанные со спецификой деятельности школы

Разделы программы	I триместр			II триместр			III триместр		
Знания о	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май

физической культуре (История физ. культуры. Физическая культура и спорт в современ. обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока								
Физическое совершенствование									
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока								
Спортивно-оздоровительная деятельность									
	I триместр			II триместр			III триместр		
	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май
Легкая атлетика	12							3	12
Гимнастика с основами акробатики		6	9						
Лыжные гонки					9	9			
Спортивные игры									
баскетбол		6	3	7					
волейбол							12	6	
Подвижные игры с элементами спортивных игр				5				3	

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

1.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

В области трудовой культуры:

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

1.3. Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Демонстрировать:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6	4,8	6,2	6,0	5,0
			14	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	13	9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
			14	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170	205	140	160	200
			14	160	180	210	145	160	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150	1400	800	950	1200
			14	1050	1200	1450	850	1000	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5	9	6	10	18
			14	3	7	11	7	12	20
6	Силовые	Подтягивание из виса (м) из виса лежа (д)	13	1	5	8			
			14	2	6	9			
			13				5	12	19
			14				5	13	17

Содержание учебного предмета «физическая культура»

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика – 27 часов

Пробегание дистанции 30м с низкого старта с максимальной скоростью. Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния 12 – 14м (девушки) и до 16м (юноши). Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх на максимальное расстояние и высоту.

Баскетбол – 16 часов

Штрафной бросок, передача мяча при встречном движении и отскоком от пола; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3; 4:4; 5:5; на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через "заслон".

Игра, по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол – 18 часов

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой двумя руками, передача мяча через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Игра по упрощенным правилам на укороченной площадке.

Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов

Строевые упражнения – команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения

Юноши: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девушки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; стойка на лопатках ноги врозь без помощи рук.

Прыжки опорные

Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см).

Девушки: прыжок боком с поротом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения на развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг).

Упражнения в висах и упорах

Юноши: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом вперед в сед ноги врозь на параллельных брусьях; подъем завесом вне. Подтягивание в вися; лазание по канату, шесту. Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях.

Девушки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхней жерди; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Подтягивание в вися лежа; лазание по гимнастической стенке. Сгибания – разгибания рук в упоре лежа.

Подвижные игры с элементами спортивных игр –8 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по учебному предмету «Физическая культура» 8 класс

№	Раздел, Тема урока	Количество часов
I триместр		
Легкая атлетика – 12 часов (1 Модуль)		
1.	Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1
2.	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1
3.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Учет: челночный бег 3X10 на результат.	1
4.	Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Учет: бег на результат 30 м на результат.	1
5.	Равномерный бег до 6 мин. Прыжок в длину с места.	1
6.	Бег на результат 60 м. М: «5»-9,3с; «4»-9,6 с; «3»-9,8 с; Д: «5»-9,5с;«4»-9,8с;«3»-10,0с.	1
7.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Подбор разбега. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
8.	Прыжок в длину с 11-13шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	
9.	Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места) на результат. Метание малого мяча на дальность. Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места).	1

10.	Круговая тренировка (развитие силовых качеств). Челночный бег.	1
11.	Развитие выносливости: бег (1500 м – д; 2000 м – м). Учет: техника метания малого мяча с разбега.	1
12.	Бег 1000 м с учетом времени. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1
Баскетбол – 6 часов (1 Модуль)		
13.	Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
14.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте.	1
15.	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	1
16.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
17.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
18.	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
Гимнастика - 15 часов (2 Модуль)		
19.	Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастики. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
20.	Перекладина (м). Разновысокие брусья (д). Акробатика (разучивание элементов комбинации).	1
21.	Перекладина (м). Разновысокие брусья (д). Акробатика (разучивание элементов комбинации).	1
22.	Техника выполнения подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Акробатическая комбинация.	1
23.	Акробатическая комбинация. Низкая перекладина (м); бревно (д).	1
24.	Акробатическая комбинация. Низкая перекладина (м); бревно (д).	1
25.	Параллельные брусья, бревно. Акробатика (к.у.).	1
26.	Параллельные брусья, бревно. Упражнения на скакалке.	1
27.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д). Прикладное значение гимнастики. Параллельные брусья, бревно (к.у.)	1
28.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д). Висы и упоры.	1
29.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д).	1
30.	Упражнения на скакалке. Тестирование гибкости.	1
31.	Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
32.	Прикладная гимнастика.	1
33.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
II триместр		

Баскетбол и подвижные игры с элементами баскетбола – 15 (10 + 5) часов (3 Модуль)		
34.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, эстафета.	1
35.	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты с мячом после остановки. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
36.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
37.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1
38.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.	1
39.	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	1
40.	Штрафной бросок.	1
41.	Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
42.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
43.	Игровые задания (2 х2, 3 х3, 4 х4). Учебная игра.	1
44.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Подвижная игра «Защита стойки».	1
45.	Упражнения с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах и тройках на точность, подвижная игра «Капитаны».	1
46.	Броски и ловля мяча, подвижная игра «Линейный баскетбол».	1
47.	Упражнения с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Салки с ведением».	1
48.	Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, учебная игра «Баскетбол».	1
Лыжная подготовка – 18 часов (4 Модуль)		
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок.	1
50.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершенствование техники попеременных ходов.	1
51.	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом.	1
52.	Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	1
53.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1 км со средней скоростью.	1
54.	Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный	1

	ход на лыжах, обгон на лыжне.	
55.	Прохождение дистанции до 3 км с использованием изученных ходов.	1
56.	Подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1
57.	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	1
58.	Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1
59.	Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1
60.	Совершенствование техники катания с гор. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
61.	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	1
62.	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота».	1
63.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1
64.	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
65.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1
66.	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат.	1
III триместр		
Волейбол – 18 часов (5 Модуль)		
67.	Т.Б. на уроках волейбола. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку.	1
68.	Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	1
69.	Техника приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Поддача мяча сверху.	1
70.	Совершенствование подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу.	1
	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху через сетку Поддача мяча сверху. Переход игроков.	1
71.	Совершенствование подачи мяча сверху. Закрепление приёма мяча снизу. Игра «волейбол» на полплощадки в два паса.	1
72.	Совершенствование подачи и приёма мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны.	1
73.	Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	1
74.	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	1
75.	Одиночное и групповое блокирование.	1
76.	Одиночное и групповое блокирование.	1
77.	Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол».	1
78.	Учебная двусторонняя игра. Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи.	1
79.	Прямой нападающий удар.	1

80.	Прием и розыгрыш мяча с подачи. Передачи мяча над собой после перемещения.	1
81.	Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху. Учебная игра.	1
82.	Подбивание мяча снизу двумя руками на месте. Учебная игра	1
83.	Блокирование одиночное и групповое, действия игроков. Приём мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра.	1
84.	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Учебная игра.	1
Легкая атлетика – 15 часов (6 Модуль)		
85.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега.	1
86.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (з). Челночный бег.	1
87.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (с). Подтягивание. Упражнения в висе.	1
88.	Тестирование метания малого мяча на точность. Бег до 6 минут.	1
89.	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафетный бег.	1
90.	Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м.	1
91.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Упражнения на гибкость.	1
92.	Тестирование челночного бега 4 x10м. Упражнения на скакалке.	1
93.	Техника прыжка в длину с разбега. Бег по повторным отрезкам 3- 4 раза по 20 – 40 метров.	1
94.	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Обучение метания мяча на дальность.	1
95.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Эстафетный бег.	1
96.	Обучение метания мяча на дальность с5-7 шагов разбега.	1
97.	Контроль метания мяча на дальность. Силовая подготовка.	1
98.	Бег на 1000 м.	1
99.	Кроссовая подготовка (бег 2000м, 3000м без учета времени).	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр – 3 часа (6 Модуль)		
100.	Подвижные и спортивные игры с элементами эстафетного бега.	1
101.	Подвижные и спортивные игры на развитие силовых качеств.	1
102.	Подвижные и спортивные игры.	1