

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А. Донцова
Приказ № 456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 7-А класса
на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель программы:
Мусатюк Юлия Викторовна
(учитель физкультуры высшей категории)

Евпатория 2018 г.

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.12.2010г. № 1897(с изменениями от 31.12.2015г. №1577)

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе авторской программы: Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9классы). (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.),
Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. (Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).
Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура.5-9кл. (М.: Просвещение,2014г.);

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик 7 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик 7 класса получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках ;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»:

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;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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 коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса:

Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30ч.) (15 ч.-1 чет.+ 15 ч. -4 чет.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний (на каждом уроке)	
История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	Учащийся: владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России; выполняет: правила ТБ
Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ.
Бег (5ч.+5ч.)	
Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м.; эстафетный бег	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный

(техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; играет: подвижные игры, эстафеты. ТБ.
Прыжки (5ч.+5ч.)	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки.	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ
Метание (5ч.+5ч.)	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с метанием.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; играет: подвижные игры, ТБ.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ

Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.) (9ч-1 чет.+9ч.-4 чет.)

Спортивно - оздоровительная деятельность: -Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для бега, прыжков, метания; - Общефизическая подготовка: чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; преодоление препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1-2кг из разных положений; подвижные игры («Снайперы» «Мяч в воздухе»), спортивные игры: волейбол, баскетбол -Бег1000м на результат; бег 2000м;	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков, метания; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; преодоление препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1-2кг из разных положений; подвижные игры («Снайперы» «Мяч в воздухе»), спортивные игры: волейбол, баскетбол -Бег1000м на результат; бег 2000м
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ

Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (23ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний (на каждом уроке)	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до,	Учащийся владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты

во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка (на каждом уроке)	
Организуемые команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Специальная физическая подготовка:	
Акробатические упражнения (5ч.)	
Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку; играет: в подвижные игры
Висы и упоры(3ч.) <i>Мальчики:</i> подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. <i>Девочки:</i> подтягивание в висе лежа.	выполняет: подтягивание в висе(м.) - на высокой перекладине; в висе лежа -(д.)
Лазание (5ч.) Лазание по канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату и перелезание через препятствия, ТБ
Опорный прыжок (5ч.) <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.	выполняет: технику опорного прыжка
Упражнения в равновесии(5ч.) Ходьба приставными шагами по бревну; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: упражнения в равновесии. ТБ.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ, УГГ	выполняет: комплексы ОРУ, УГГ

Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч.)

БАСКЕТБОЛ (16ч.)

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Основы знаний (на каждом уроке)	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила ТБ.	Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры;
Специальная физическая подготовка(на каждом уроке)	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 3х10м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка (16ч.)	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры; играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ

ВОЛЕЙБОЛ (15ч.)

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Основы знаний (на каждом уроке)	
ТБ. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Учащийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиене тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ТБ; ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 4x9м; броски набивного мяча 1кг; многоскоки играет: подвижные игры и эстафеты
Технико-тактическая подготовка (15ч.)	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	выполняет: технические и тактические действия, ТБ; играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	Выполняет: комплексы ОРУ

Тематическое планирование

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	30	7
2.	Кроссовая подготовка	18	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	23	9
4.	Спортивные игры:		
	баскетбол	16	6
	волейбол	15	6
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование (7-А класс)

№ п/п		Дата		Тема урока
план	Факт	план	Факт	Раздел: Легкая атлетика (15ч.)
1		04.09		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника эстафетного бега.
2		05.09		ТБ. Спринтерский бег.
3		07.09		ТБ. Повторный бег 2х30м.
4		11.09		ТБ. Бег 30м. Тест: «челночный» бег 3х10м.
5		12.09		ТБ. Техника бега на 60м.
6		14.09		ТБ. Специальные прыжковые упражнения.
7		18.09		ТБ. Прыжки в длину с места.
8		19.09		ТБ. Прыжки в длину с разбега (отталкивание).
9		21.09		ТБ. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега способом «согнув ноги» (приземление)
10		25.09		ТБ. Прыжки в длину с 7-8 шагов разбега
11		26.09		ТБ. Метание мяча в вертикальную цель.
12		28.09		ТБ. Метание малого мяча на дальность.
13		02.10		ТБ. Метание мяча в горизонтальную цель.
14		03.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега
15		05.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.
Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)				
16		09.10		ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. Преодоление препятствий.
17		10.10		ТБ. Медленный бег до 10мин. Преодоление препятствий.
18		12.10		ТБ. Бег на средние дистанции 200-400м.
19		16.10		ТБ. Преодоление препятствий.
20		17.10		ТБ. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Равномерный бег до 1000м.
21		19.10		ТБ. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Равномерный бег до 1000м .
22		23.10		ТБ. Специальные упражнения. Повторный бег 2х200 м.
23		24.10		ТБ. Специальные упражнения. Повторный бег 2х100 м.
24		26.10		ТБ. Учебная спортигра баскетбол..
Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)				
25		06.11		ТБ. Акробатика. «Мост» лежа на спине, стоя с помощью.
26		07.11		ТБ. 2-3 кувырка вперед слитно в группировке.
27		09.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов.

28		13.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов.
29		14.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Висы и упоры .
30		16.11		ТБ. Висы и упоры . Преодоление препятствий.
31		20.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий.
32		21.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах . Лазание.
33		23.11		ТБ. Лазание по канату в 2 приёма.
34		27.11		ТБ. Лазание. Игра с лазанием, висы и упоры.
35		28.11		ТБ. Техника лазанья по канату в 3 приёма.
36		30.11		ТБ. Лазание по канату.
37		04.12		ТБ. Лазание по канату.
38		05.12		ТБ. Опорный прыжок . Игры с преодолением препятствий.
39		07.12		ТБ. Опорный прыжок, согнув ноги
40		11.12		ТБ. Опорный прыжок ноги врозь
41		12.12		ТБ. Повторение ранее изученных опорных прыжков
42		14.12		ТБ. Повторение ранее изученных опорных прыжков.
43		18.12		ТБ. Упражнения в равновесии.
44		19.12		ТБ. Ходьба приставными шагами по бревну
45		21.12		ТБ. Повороты прыжком на 90°
46		25.12		ТБ. Приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях. Сед.
47		26.12		ТБ. Комбинация из изученных элементов.
Раздел: Спортивные игры (31 ч.)				
Баскетбол (16ч.)				
48				ТБ. Передача и ловля мяча на месте и в движении. «Двойной шаг».
49				ТБ. Передача и ловля мяча; «Двойной шаг».
50				ТБ. Передача и ловля мяча ; «Двойной шаг».
51				ТБ. Передача и ловля мяч. «Двойной шаг».
52				ТБ. Передача и ловля мяча. «Двойной шаг».
53				ТБ. Броски мяча после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты.
54				ТБ. Броски мяча после ведения или ловли в щит, цель. Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание).
55				ТБ. Броски мяча после ведения или ловли. Вырывание и выбивание мяча.
56				ТБ. Броски мяча после ведения или ловли в кольцо. Индивидуальная техника защиты.
57				ТБ. Броски мяча после ведения или ловли в кольцо. Индивидуальная техника защиты.
58				ТБ. Броски мяча после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты.
59				ТБ. Эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол») .
60				ТБ. Эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)

61				ТБ. Эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)
62				ТБ. Эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)
63				ТБ. Эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)
Волейбол (15ч.)				
64				ТБ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху.
65				ТБ. Передача мяча сверху 2-мя руками.
66				ТБ. Передача мяча сверху 2-мя руками.
67				ТБ. Прием мяча снизу 2-мя руками. Подача мяча.
68				ТБ. Прием мяча снизу 2-мя руками. Подача мяча.
69				ТБ. Прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола. Подача мяча.
70				ТБ. Прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола Подача мяча
71				ТБ. Прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола Подача мяча.
72				ТБ. Прием мяча на месте после перемещения в парах, тройках. Подача мяча
73				ТБ. Прием мяча на месте после перемещения в парах, тройках. Подача мяча.
74				ТБ. Прием мяча на месте после перемещения. Нижняя прямая подача.
75				ТБ. Прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.
76				ТБ. Нижняя прямая подача.
77				ТБ. Нижняя прямая подача.
78				ТБ. Нижняя прямая подача.
Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)				
79				ТБ. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Висы и упоры, лазание.
80				ТБ. Преодоление препятствий, чередование ходьбы, бега, прыжков .
81				ТБ. Преодоление препятствий, чередование ходьбы, бега, прыжков.
82				ТБ. Преодоление препятствий, чередование ходьбы, бега, прыжков.
83				ТБ. Равномерный бег до 6мин. Броски, толчки мяча 1кг. Преодоление препятствий.
84				ТБ. Равномерный бег до 6-7мин. Броски, толчки мяча 1кг. Преодоление препятствий.
85				ТБ. Равномерный бег до 7-8мин. Броски, толчки мяча 1кг. Преодоление препятствий.
86				ТБ. Равномерный бег до 7-8мин. Броски, толчки мяча 1кг. Преодоление препятствий.
87				ТБ. Медленный бег до 10мин. Броски, толчки мяча 1кг.
Раздел: Легкая атлетика (15ч.)				
88				ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт.
89				ТБ. Бег с ускорением 10-30м (старт).
90				ТБ. Повторный бег 2х20м. Прыжки в длину с места .
91				ТБ. Повторный бег 2х30м. Прыжки.

92				ТБ. Бег 30м на результат . Прыжки.
93				ТБ. Повторный бег 2х60м. Прыжки.
94				ТБ. Бег 60м на результат . Прыжки в длину.
95				ТБ. Прыжки в длину с разбега . Метание мяча.
96				ТБ. Равномерный бег 200-500м. Метание мяча.
97				ТБ. Равномерный бег 1000м . Метание мяча.
98				ТБ. Равномерный бег 1000м . Метание малого мяча на дальность.
99				ТБ. Метание малого мяча на дальность.
100				ТБ. Спортивные учебные игры (мини-футбол, волейбол)
101				ТБ. Спортивная учебная игра «Стритбол».
102				ТБ. Спортивные учебные игры по выбору.

