

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Иргейская средняя общеобразовательная школа»**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

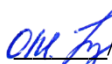
 Нигматулина Г.А.

« 31 » 08 2018 г.

протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»


Заместитель директора

 Гамбалеvская О.М.

« 31 » 08 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

 Суровцева Т.А.

« 31 » 08 2018 г.



Рабочая программа педагога

Учителя Кухта Ивана Сергеевича

Предмет физическая культура

Образовательная область физическая культура

Класс 5-9

Учебный год 2018-2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая по физической культуре программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, на основе образовательной программы МКОУ «Иргейской СОШ» принятой на заседании педагогического совета от 31. 08. 2015 года № 1 и программы физического воспитания автор В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно

выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым

основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(510 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (90 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (10 час). Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (70 часов).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (10 час). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (420 часов)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и

развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (396 час). *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжная подготовка :Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Календарно-тематическое планирование

уроков физической культуры 9 класс

Программа В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

Учебник В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

№ п/п	Дата	Раздел	Тема	Урок	Кол. часов
1		Раздел I. Легкая атлетика	Тема 1. Бег 30 м с учетом времени.	Урок 1. . Бег 30 м с учетом времени.	1
2			Тема 2. Бег 100 м с учетом времени.	Урок 1. . Бег 100 м с учетом времени.	1
3			Тема 3. Бег первой стадии 192м 27см.	Урок 1 . Бег первой стадии 192м 27см.	1
4			Тема 4. Бег 1000м с учетом времени.	Урок 1 Бег 1000м с учетом времени.	1
5			Тема 5. Метание гранаты на дальность.	Урок 1 . Метание гранаты на дальность.	1
6			Тема 6. Челночный бег 3х10м.	Урок 1. Челночный бег 3х10м.	1
7			Тема 7. Совершенствование техники спринтерского бега	Урок 1. Совершенствование техники спринтерского бега	1
8			Тема 8. Эстафетный бег 3 X100 метров	Урок 1. Эстафетный бег 3 X100 метров	1
9			Тема 9. Эстафетный бег 4 X100 метров	Урок 1. Эстафетный бег 4 X100 метров	1
10			Тема 10. Совершенствование техники длительного бега	Урок 1. Совершенствование техники длительного бега	1
11			Тема 11. Длительный бег 20-25 минут	Урок 1. Длительный бег 20-25 минут	1
12			Тема 12. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Урок 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места	1
13			Тема 13. Прыжки в длину с разбега	Урок 1. Прыжки в длину с разбега	1
14			Тема 14. Прыжки в высоту с 9-11 шагов	Урок 1. Прыжки в высоту с 9-11 шагов	1
15			Тема 15. Метание гранаты в цель 18 метров	Урок 1. Метание гранаты в цель 18 метров	1
16			Тема 16. Кросс 3000 метров-девочки, 5000 метров-мальчики	Урок 1. Кросс 3000 метров-девочки, 5000 метров-мальчики	1
17		Раздел II. Гимнастика	Тема 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4	Урок 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4	1
18			Тема 2. Выполнение команд налево, направо, кругом	Урок 1. Выполнение команд налево, направо, кругом	1

19		Тема 3. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	Урок 1. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1
20		Тема 4. Общеразвивающие упражнения в парах	Урок 1. Общеразвивающие упражнения в парах	1
21		Тема 5. Длинный кувырок через препятствие 90 см	Урок 1. Длинный кувырок через препятствие 90 см	1
22		Тема 6. Стойка на лопатках и голове. Стойка на руках с помощью	Урок 1. Стойка на лопатках и голове. Стойка на руках с помощью	1
23		Тема 7. Кувырок назад в стойку на руках с помощью	Урок 1. Кувырок назад в стойку на руках с помощью	1
24		Тема 8. Прыжки в глубину 150-160 см	Урок 1. Прыжки в глубину 150-160 см	1
25		Тема 9. Степ-аэробика	Урок 1. Степ-аэробика	1
26		Тема 10. Прыжок ноги врозь. Конь в длину 115-120 см	Урок 1. Прыжок ноги врозь. Конь в длину 115-120 см	1
27		Тема 11. Лазанье по канату без помощи ног (мальчики) подъем туловища	Урок 1. Лазанье по канату без помощи ног (мальчики) подъем туловища	1
28		Тема 12. Подтягивание (мальчики). Вис на перекладине (девочки)	Урок 1. Подтягивание (мальчики). Вис на перекладине (девочки)	1
29		Тема 13. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Урок 1. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1
30		Тема 14. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Урок 1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1
31		Тема 15. Метание набивного мяча.	Урок 1. Метание набивного мяча.	1
32		Тема 16. Упражнения на развитие гибкости.	Урок 1. Упражнения на развитие гибкости.	1
33		Тема 17. Ритмическая гимнастика.	Урок 1. Ритмическая гимнастика.	1
34		Тема 18. Упражнения на равновесия на бревне	Урок 1. Упражнения на равновесия на бревне	
35	Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 1. Одношажный ход	Урок 1. Одношажный ход	1
36		Тема 2. Двухшажный ход	Урок 1. Двухшажный ход	1
37		Тема 3. Попеременный ход	Урок 1. Попеременный ход	1
38		Тема 4. Скользящий шаг	Урок 1. Скользящий шаг	1
39		Тема 5. Коньковый ход	Урок 1. Коньковый ход	1
40		Тема 6. Спуски с поворотами	Урок 1. Спуски с поворотами	1

41		Тема 7. Подъем елочкой	Урок 1. Подъем елочкой	1
42		Тема 8. Повороты на месте махом	Урок 1. Повороты на месте махом	1
43		Тема 9. Торможение упором	Урок 1. Торможение упором	1
44		Тема 10. Торможение плугом	Урок 1. Торможение плугом	1
45		Тема 7. Бег 1000 метров	Урок 1. Бег 1000 метров	1
46		Тема 8. Прыжки с трамплина 50см	Урок 1. Прыжки с трамплина 50см	1
47		Тема 9. Кроссовая подготовка	Урок 1. Кроссовая подготовка	1
48		Тема 9. Кроссовая подготовка	Урок 2. Совершенствование конькового хода	1
49		Тема 9. Кроссовая подготовка	Урок 3. Отработка техники конькового хода	1
50		Тема 10. Бег 2000 метров	Урок 1. Бег 2000 метров	1
51		Тема 10. Бег 3000 метров	Урок1. Кросс 3000 метров	1
52		Тема 10. Бег 5000 метров	Урок 1. . Кросс 5000 метров	1
53	Раздел IV. Волейбол	Тема 1. Варианты техники приема и передачи мяча	Урок 1. Варианты техники приема и передачи мяча	1
54		Тема 2. Варианты подач мяча	Урок 1. Варианты подач мяча	1
55		Тема 3. Подача мяча в зоны 1,6,5	Урок 1. Подача мяча в зоны 1,6,5	1
56		Тема 4. Варианты нападающего удара	Урок 1. Варианты нападающего удара	1
57		Тема 5. Одиночное блокирование	Урок 1. Одиночное блокирование	1
58		Тема 6. Двойное блокирование	Урок 1. Двойное блокирование	1
59		Тема 7. Тройное блокирование	Урок 1. Тройное блокирование	1
60		Тема 8. Приемы мяча в падении	Урок 1. Приемы мяча в падении	1
61		Тема 9. Индивидуальные тактические действия в нападении	Урок 1. Индивидуальные тактические действия в нападении	1
62		Тема 10. Командные тактические действия в защите	Урок 1. Командные тактические действия в защите	1
63		Тема 11. Групповые действия в нападении в защите	Урок 1. Групповые действия в нападении в защите	1
64		Тема 12. Варианты подач мяча.	Урок 1. Варианты подач мяча.	
65		Тема 14. Спортивная игра «Американка»	Урок 1. Спортивная игра «Американка»	1
66		Тема 15. Игра в волейбол по правилам	Урок 1. Игра в волейбол по правилам	1
67		Тема 17. Учебная игра. Отработка приема мяча	Урок 1. Учебная игра. Отработка приема мяча	1

68		Тема 18. Учебная игра. Действия в защите	Урок 1. Учебная игра. Действия в защите	1
69		Тема 20. Учебная игра. Отработка техники передвижения	Урок 1. Учебная игра. Отработка техники передвижения	1
70		Тема 23. Соревнование по волейболу	Урок 1. Соревнование по волейболу	1
71	Раздел V. Баскетбол	Тема 1. Отработка техники передвижения без мяча	Урок 1. Отработка техники передвижения без мяча	1
72		Тема 2. Отработка техники передвижения с мячом	Урок 1. Отработка техники передвижения с мячом	1
73		Тема 2. Ловля и передача мяча без сопротивления	Урок 1. Ловля и передача мяча без сопротивления	1
74		Тема 2. Ловля и передача мяча с сопротивлением	Урок 1. Ловля и передача мяча с сопротивлением	1
75		Тема 3. Ведение мяча без сопротивления защитника	Урок 1. Ведение мяча без сопротивления защитника	1
76		Тема 3. Ведение мяча с сопротивлением защитника	Урок 1. Ведение мяча с сопротивлением защитника	1
77		Тема 4. Бросок мяча с сопротивлением защитника	Урок 1. Бросок мяча с сопротивлением защитника	1
78		Тема 5. Бросок мяча из штрафной зоны	Урок 1. Бросок мяча из штрафной зоны	1
79		Тема 6. Бросок мяча с разных дистанций	Урок 1. Бросок мяча с разных дистанций	1
80		Тема 7. Бросок мяча в корзину в прыжке	Урок 1. Бросок мяча в корзину в прыжке	1
81		Тема 5. Действия против игрока с мячом	Урок 1. Действия против игрока с мячом	1
82		Тема 6. Индивидуальные действия в нападении	Урок 1. Индивидуальные действия в нападении	1
83		Тема 6. Индивидуальные действия в защите	Урок 1. Индивидуальные действия в защите	1
84		Тема 7. Командные действия в нападении	Урок 1. Командные действия в нападении	1
85		Тема 8. Игра по упрощенным правилам	Урок 1. Игра по упрощенным правилам	1
86		Тема 9. Групповые действия в нападении и защите.	Урок 1. Групповые действия в нападении и защите.	1
87		Тема 11. Развитие координационных способностей	Урок 1. Развитие координационных способностей	1
88		Тема 12. Развитие специальной выносливости	Урок 1. Развитие специальной выносливости	1

89			Тема 13. Игра в одно кольцо.	Урок 1. Игра в одно кольцо.	1
90			Тема 14. Игра мини - баскетбол.	Урок 1. Игра мини -баскетбол.	1
91		Раздел VI. Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег 100 метров	Урок 1. Спринтерский бег 100 метров	1
92			Тема 2. Бег 1-ой стадии	Урок 1. Бег 1-ой стадии	1
93			Тема 3. Прыжки с места, с 7-9 шагов разбега	Урок 1. Прыжки с места, с 7-9 шагов разбега	1
94			Тема 4. Прыжки в высоту способом перешагивания	Урок 1. Прыжки в высоту способом перешагивания	1
95			Тема 5. Эстафетный бег 4 x 100	Урок 1. Эстафетный бег 4 x 100	1
96			Тема 6. Метание гранаты в цель и на дальность	Урок 1. Метание гранаты в цель и на дальность	1
97			Тема 7. Бег 1000 метров	Урок 1. Бег 1000 метров	1
98			Тема 8. Бег с препятствиями по пересеченной местности	Урок 1. Бег с препятствиями по пересеченной местности	1
99			Тема 9. Барьерный бег 60 метров	Урок 1. Барьерный бег 60 метров	1
100			Тема 10. Кроссовая подготовка	Урок 1. Кроссовая подготовка	1
101			Тема 12. Кросс 3000 метров с учетом времени	Урок 1. Кросс 3000 метров с учетом времени	1
102			Тема 13. Кросс 5000 метров без учета времени	Урок 1. Кросс 5000 метров без учета времени	1