

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре в 8 классе

Для прохождения рабочей программы в 8 классе используется учебник:

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Требования к уровню подготовки обучающихся

**В результате изучения физической культуры ученик должен
знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике 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, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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 повторных выполнениях может улучшить результат.

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

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 8 классе**

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре (в процессе урока)	3
2.	Легкая атлетика	19
3.	Гимнастика	18
4.	Баскетбол	24
5.	Волейбол	18
6.	Лыжная подготовка	16
7.	Мини футбол	3
8.	Плавание	7
		105

Содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

ТЕОРИЯ Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

15. Спортивные игры.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

Мальчики					Девочки			
№	Упражнения	оценка				оценка		
		«5»	«4»	«3»		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5	Бег 60 м (сек)	9.7	10.2	10.7
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40	Бег 2000 м (мин.,сек.)	11.00	12.40	13.50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
4	Метание малого мяча 150 г	42	37	28	Метание малого мяча 150г	27	21	17
5	Ходьба на лыжах 3км	18.00	19.00	20.00	Ходьба на лыжах 3км	20.00	21.00	23.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16.30	17.30	18.30	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395	Метание набивного мяча (см)	480	390	340
8	Наклон вперед сидя (см)	10	9	6	Наклон вперед сидя (см)	16	12.0	80
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
11	Поднимание туловища	48	43	35	Поднимание туловища	33	25	20
12	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4	Подтягивание в висе лёжа	15	9	6
13	Прыжок в длину с места	190	170	150	Прыжок в длину с места	180	160	140

1.8. Лыжная подготовка

Попеременно 2 шажный, одновременные, коньковый ходы. Подъемы и спуски.

1.9. Мини-футбол

Техника дальних ударов. Техника ведения игры.

1.10. Плавание

Плавании способом «брасс». Погружение в воду.

2. Демонстрировать.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств.			
2.	Низкий старт (30-40 м).	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции 70-80м Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. ТЕОРИЯ Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
3.	Бег по дистанции (70-80 м).	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
4.	Финиширование. Эстафетный бег	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			

5.	Эстафетный бег. ОРУ	Низкий старт (30-40 м) . Бег на дистанции 70-80 м . Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
6.	Специальные беговые упражнения.	Бег на результат (60 м) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.			
9.	Прыжок в длину. Фаза полета. Приземление	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.			
10.	Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.			
11.	Бег на средние дистанции	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.			
12.	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта»	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта»			

13.	ВОЛЕЙБОЛ. Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			
14.	Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
15.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.				
16.	Комбинации из разученных перемещений.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			
17.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			
18.	Комбинации из разученных перемещений	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
19.	Нижняя прямая подача, прием подачи				
20	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача				

21.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером				
22.	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
23.	Отбивание мяча кулаком через сетку				
24.	Отбивание мяча кулаком через сетку				
25.	МИНИ - ФУТБОЛ Техника дальних ударов	Техника исполнения дальних ударов. Удары с носка щечкой. Первой правой ногой. Тактика построения команды по позициям. Тренировочная игра 1-5-3, 4-4-2, 3-5-2. развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра.			
26.	Тренировочная игра 1-5-3, 4-4-2, 3-5-2.				
27.	Тактика ведения игры	Тактика ведения игры. Ведение игры от защиты, контр атаками прессинг. Развитие выносливости. Пробежка кросса. Равномерный бег. Учебная игра.			

Гимнастика.

28.	Висы. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. ТЕОРИЯ Водные процедуры (<i>обтирание, душ</i>), купание в открытых водоемах.			
29.	Подъем переворотом	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.			
30.	Подтягивания в висе				
31.	Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			
32.	Упражнения на гимнастической скамейке				
33.	Техника выполнения подъема переворотом	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.			

34.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.			
35.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
36.	Повороты направо	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
37.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
38.	Прыжок боком с поворотом на 90°				
39.	ОРУ с мячами. Эстафеты.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
40.	Акробатика, лазание Кувырок назад, стойка ноги врозь	Кувырок назад, стойка ноги врозь . Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.			
41.	Длинный кувырок	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок . Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.			

42.	Мост и поворот в упор на одном колене	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.			
43.	ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.			
44.	Лазание по канату и шесту в два-три приема	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.			
45.	Развитие силовых способностей.				
46.	БАСКЕТБОЛ Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.			
47.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением				
48.	Бросок двумя руками	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками			
49.	Передачи мяча двумя руками				
50.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Техника лыжных ходов	Скольльзящий шаг. Техника лыжных ходов. ТБ на уроках лыжной подготовки			

51.	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход.			
52.	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход.			
53.	Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход.			
54.	Коньковый ход без палок	Коньковый ход без палок.			
55.	Изменение стоек спуска	Изменение стоек спуска.			
56.	Подъём скользящим шагом	Подъём скользящим шагом.			
57.	Поворот «плугом».	Поворот «плугом».			
58.	Игры на лыжах	Игры на лыжах.			
59.	Непрерывное передвижение	Непрерывное передвижение.			
60.	Скользящий шаг	Скользящий шаг.			
61.	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход.			
62.	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход.			
63.	Спуски и подъёмы	Спуски и подъёмы.			
64.	Прохождение дистанции 2 км	Прохождение дистанции 2 км.			
65.	Лыжные ходы	Лыжные ходы.			

ВОЛЕЙБОЛ					
66.	ВОЛЕЙБОЛ Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			
67.	Комбинации из разученных перемещений.	Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из разученных перемещений. в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
68.	Передача мяча над собой				
69.	Нижняя прямая подача				
70.	Прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
71.	Отбивание мяча кулаком через сетку				
БАСКЕТБОЛ.					
72.	Бросок двумя руками от груди на месте	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие .			

73.	Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
74.	Ведение мяча				
75.	Бросок двумя руками				
76.	Ведение мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
77.	Бросок одной рукой от плеча				
78.	Личная защита. Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			

79.	Передача одной рукой от плеча в.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.			
80.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.			
81.	Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.			
82.	Бросок одной рукой				
83.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.				
84.	Позиционное нападение со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.			
85.	Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2)	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			

86.	Взаимодействие двух игроков через заслон	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
87.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
88.	Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2)	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2).			
89.	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
90.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1, 3 x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.			
91.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра. Развитие координационных способностей.			

Легкая атлетика

92.	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
93.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
94.	Бег по дистанции (70-80м).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.			
95.	Бег по дистанции (70—80м). Финиширование	Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.			
96.	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
97.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			
98.	Метание малого мяча	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения			

Плавание					
99.	Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием	Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием. Повторить имитационные упражнения на суше, работа рук и ног кролем. То же самое в воде с неподвижной опорой с плавательной доской. Кроль на груди до 15м			
100.	Промежуточная аттестация.	Сдача нормативов.			
101.	Кроль на груди, кроль на спине	Совершенствовать кроль на груди, кроль на спине, Прыжки. Проплыть до 15 кролем на груди, спине. Погружения в воду.			
102.	Брасс на груди. Работа рук.	Обучение брассу: работа рук на суше работа ног на суше			
103.	Брасс на груди. Работа ног	Работа ног с поддержкой за опору, работа ног в воде с плавательной доской. Проплыть кролем на груди. Игра «волейбол в воде, мяч тренеру, салки с мячом»			
104.	Брасс на груди. Совершенствование работы рук и ног	Совершенствование работы рук и ног в плавании способом «брасс». Проплыть кролем на груди и на спине. Прыжки в воду. Погружения в воду. Игра «Салки с мячом»			
105.	Кроль на спине, на груди.	Совершенствование плавания кролем на спине, груди. Повороты на груди, на спине. Погружения в воду. Игра «кто вперед»			