

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никольская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

Физкультура

8 класс

Учитель физкультуры

Солодников И. А.

с. Никольское
2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 8 класса на 2016-2017 уч. год разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования; государственной «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 8 класса под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А, М.:ПРОСВЕЩЕНИЕ; 2012г; Приказа Министерства образования РФ от 9.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями)»; регионального базисного учебного плана образовательных учреждений Камчатского края.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. В 8 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол,

волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» Гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих 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;
- **Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 3,8м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без

ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсяд; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель девушки, юноши. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность

Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры и Спортивные игры | 53 ч. |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 ч. |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 27 ч. |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102ч |

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

Формы контроля в 8 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса | 9 | 4-7 | 1 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места | 210 | 180-195 | 160 | 192 | 154-177 | 140 |
| Наклон вперед, не сгибая ног | 11 | 1-7 | -4 | 20 | 5-13 | -2 |
| Бег 30 м с | 4,7 | 5.5-5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,9-5,4 | 6,1 |

| | | | | | | |
|----------------------|-----------|---------|------|------|---------|------|
| Челночный бег 3x10,с | 8,0 | 8,7-8,3 | 9,1 | 8,6 | 9,5-9,0 | 10,2 |
| 6-минутный бег | 1450 | 1150 | 1000 | 1250 | 1150 | 850 |
| Бег 12 мин | Без учета | | | | | |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

Методические пособия.

- Физическая культура. рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организац. / В. И. Лях. -4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
- Внеурочная деятельность уч. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. _ М. : Просвещение, 2011.
- Физкультура. 5-11 классы. КТП по трехчасовой программе / В. И. Виненко. – Волгоград : Учитель, 2012.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ-ры. – М.: 1991.
- Байбородова Л. В., Бутин И. М., Маслеников С. М. методика обучения
- Гугин А. А. уроки физической культуры в 1-3 классах в помощь учителю 2-е издание испр, и доп, - М.: 1977.
- Ковалько В. И. поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Метадические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: 2004.
- Лях В. И. тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998
- <http://childish.fome.ru/main-2.html>
- http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1
- <http://www.vampodarok.com/konkursi/podvizhnye/>
- <http://myspongebob.ru/sportivnye-igry/>
- <http://www.game-game.com.ua/sport/>
- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/01/21/programma-po-lechebnoy-fizkulture>
- <http://okt-art.ru/obychenie/metod-kopilka>
- <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html>
- <http://chelshkola4.umi.ru/dokumenty>

Календарно-тематическое планирование

| № п/п урока | Тема урока. | Кол. часов по теме | Дата проведени я урока |
|----------------|--|-----------------------|------------------------------|
| Iч | | | |
| 1 | Техника безопасности. История легкой атлетики. | 1 | 01.09 |
| 2 | Легкая атлетика: низкий старт до 30 м. | 1 | 06.09 |
| 3 | Легкая атлетика: бег с ускорением. | 1 | 07.09 |
| 4 | Легкая атлетика: скоростной бег. | 1 | 08.09 |
| 5 | Легкая атлетика: бег на результат 60 м. | 1 | 13.09 |
| 6 | Легкая атлетика: бег от 20 до 25 мин. | 1 | 14.09 |
| 7 | Легкая атлетика: бег от 1500 до 2000 м. | 1 | 15.09 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 20.09 |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 21.09 |
| 10 | Метание с 4-5 бросковых шагов. | 1 | 22.09 |
| 11 | Метание с 4-5 бросковых шагов. | 1 | 27.09 |
| 12 | Метание на точность. | 1 | 28.09 |
| 13 | Волейбол: передача мяча с верху. | 1 | 29.09 |
| 14 | Волейбол: передача мяча с низу. | 1 | 04.10 |
| 15 | Волейбол: нижняя подача мяча. | 1 | 05.10 |
| 16 | Волейбол: верхняя подача мяча. | 1 | 06.10 |
| 17 | Волейбол: прием мяча после подачи. | 1 | 11.10 |
| 18 | Волейбол: прямой нападающий удар. | 1 | 12.10 |
| 19 | Волейбол: упрощённая игра. | 1 | 13.10 |
| 20 | Волейбол: упрощённая игра. | 1 | 18.10 |
| 21 | Баскетбол: стойка игрока. Ловля и передача мяча. | 1 | 19.10 |
| 22 | Баскетбол: броски мяча с места и в движении. | 1 | 20.10 |
| 23 | Баскетбол: броски мяча с места и в движении. | 1 | 25.10 |
| 24 | Баскетбол: броски мяча с места и в движении. | 1 | 26.10 |
| 25 | Баскетбол: выбивание и вырывание мяча. | 1 | 27.10 |
| 26 | Баскетбол: упрощённая игра. | 1 | 31.10 |
| 27 | Баскетбол: упрощённая игра. | 1 | 01.11 |
| IIч | | | |
| 28 | Техника безопасности. Строевые упражнения. | 1 | 10.11 |
| 29 | Акробатика: длинный кувырок. | 1 | 15.11 |
| 30 | Акробатика: стойка на голове. | 1 | 16.11 |
| 31 | Акробатика: мост из положения лежа. | 1 | 17.11 |
| 32 | Акробатика: комбинация. | 1 | 22.11 |
| 33 | Опорный прыжок. | 1 | 23.11 |
| 34 | Опорный прыжок. | 1 | 24.11 |
| 35 | Опорный прыжок. | 1 | 29.11 |
| 36 | Опорный прыжок. | 1 | 30.11 |
| 37 | Акробатика: кувырок вперед, назад. | 1 | 01.12 |

| | | | |
|----|--|-------------|--------|
| 38 | Акробатика: сойка на руках. | 1 | 06.12 |
| 39 | Лазанье по канату. | 1 | 07.12 |
| 40 | Развитие гибкости. | 1 | 08.12 |
| 41 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | 13.12 |
| 42 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | 14.12 |
| 43 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | 15.12 |
| 44 | Лазанье по канату. | 1 | 20.12 |
| 45 | Полоса препятствий. | 1 | 21.12 |
| 46 | Баскетбол: упрощённая игра. | 1 | 22.12 |
| 47 | Баскетбол: упрощённая игра. | 1 | 27.12 |
| 48 | Баскетбол: упрощённая игра. | 1 | 28.12 |
| | | IIIч | |
| 49 | Элементы волейбола: передача мяча с низу. | 1 | 10.01 |
| 50 | Элементы волейбола: передача мяча с низу. | 1 | 11.01 |
| 51 | Элементы волейбола: нижняя подача мяча | 1 | 12.01 |
| 52 | Элементы волейбола: нижняя подача мяча | 1 | 17.01 |
| 53 | Элементы волейбола: прием мяча после подачи. | 1 | 18.01 |
| 54 | Элементы волейбола: прием мяча после подачи. | 1 | 19.01 |
| 55 | Элементы волейбола: упрощённая игра. | 1 | 24.01 |
| 56 | Элементы волейбола: упрощённая игра. | 1 | 25.01 |
| 57 | Элементы волейбола: упрощённая игра. | 1 | 26.01 |
| 58 | Строевая подготовка. | 1 | 31.01 |
| 59 | Строевая подготовка. | 1 | 01.02 |
| 60 | Строевая подготовка. | 1 | 02.02 |
| 61 | Подвижные игры. | 1 | 07.02 |
| 62 | Подвижные игры. | 1 | 08.02 |
| 63 | Подвижные игры. | 1 | 09.02 |
| 64 | Подвижные игры. | 1 | 14.02 |
| 65 | Развитие силовых способностей. | 1 | 15.02 |
| 66 | Развитие силовых способностей. | 1 | 16.02 |
| 67 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 21.02 |
| 68 | Футбол: удары по летящему мячу. | 1 | 22.02 |
| 69 | Футбол: удары по летящему мячу. | 1 | 28.02 |
| 70 | Футбол: удары по котящемуся мяча. | 1 | 01.03 |
| 71 | Эстафеты с элементами футбола. | 1 | 02.03 |
| 72 | Эстафеты с элементами футбола. | 1 | 07.03. |
| 73 | Футбол: упрощённая игра. | 1 | 09.03 |
| 74 | Футбол: упрощённая игра. | 1 | 14.03 |
| 75 | Футбол: упрощённая игра. | 1 | 15.03 |
| 76 | Строевая подготовка. | 1 | 16.03 |
| 77 | Подвижные игры. | 1 | 21.03 |
| 78 | Подвижные игры. | 1 | 22.03 |
| | | IVч | |
| 79 | Баскетбол: Ловля и передача мяча. | 1 | 23.03 |
| 80 | Баскетбол: броски мяча с места и в движении. | 1 | 04.04 |

| | | | |
|-----|--|---|-------|
| 81 | Баскетбол: броски мяча с места и в движении. | 1 | 05.04 |
| 82 | Баскетбол: броски мяча с места и в движении. | 1 | 06.04 |
| 83 | Баскетбол: выбивание и вырывание мяча. | 1 | 11.04 |
| 84 | Баскетбол: выбивание и вырывание мяча. | 1 | 12.04 |
| 85 | Баскетбол: упрощённая игра. | 1 | 13.04 |
| 86 | Баскетбол: упрощённая игра. | 1 | 18.04 |
| 87 | Баскетбол: упрощённая игра. | 1 | 20.04 |
| 88 | Легкая атлетика: бег с ускорением. | 1 | 25.04 |
| 89 | Легкая атлетика: скоростной бег. | 1 | 26.04 |
| 90 | Легкая атлетика: бег на результат 60 м. | 1 | 27.04 |
| 91 | Легкая атлетика: бег от 1500 до 2000 м | 1 | 02.05 |
| 92 | Легкая атлетика: бег от 20 до 25 мин. | 1 | 03.05 |
| 93 | Метание в движении в цель. | 1 | 04.05 |
| 94 | Метание в движении в цель. | 1 | 10.05 |
| 95 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | 11.05 |
| 96 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | 12.05 |
| 97 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | 16.05 |
| 98 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | 17.05 |
| 99 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | 18.05 |
| 100 | Подвижные игры. | 1 | 23.05 |
| 101 | Подвижные игры. | 1 | 24.05 |
| 102 | Подвижные игры. | 1 | 25.05 |