



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 85»

650071, г. Кемерово, ж-р Лесная Поляна, проспект В.В. Михайлова, 5.

E-mail.: school85.info@mail.ru, тел. 90-15-25

Рассмотрена и рекомендована
на заседании Педагогического совета
МАОУ «СОШ № 85»
Протокол № 9 от «26» августа 2016г.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «СОШ №85»
М.О. Криворучко
Приказ № 376/5 от «26» августа 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 7-9 классах**

Составитель:
А. А. Шерстобитов,
учитель физической культуры,
МАОУ «СОШ № 85»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Требования к уровню подготовки по итогам изучения учебного предмета,.....	4
Содержание учебного предмета	5
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	18

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утверждённого приказом Министерства образования РФ № 1089 от 5 марта 2004 г.

Изучение физической культуры при получении 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;
- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

II. Требования к уровню подготовки по итогам изучения учебного предмета.

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 наблюдения 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;
 - выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

III. Содержание учебного предмета.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.)

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. **ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА**, бег на короткие, средние и **ДЛИННЫЕ** дистанции, **БАРЬЕРНЫЙ**, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, **ФУТБОЛЕ**, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

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.

7 класс.

Знания о физической культуре.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

• *Прыжки:* прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание».

• *Бег:* эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

• *Метание:* малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры

• *Баскетбол*. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

• *Волейбол*. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

• *Футбол (мини-футбол)*. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Гимнастика

• *Акробатическая комбинация (мальчики)*: из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

• *Передвижения по гимнастическому бревну (девочки)*: стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

• *Упражнения на невысокой перекладине (мальчики)*: подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

• *Упражнения на брусьях*: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

• *Прикладные упражнения*: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	Или на 3 км (мин, с)	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,43	Без учета времени		1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 10 км.					
12	Самозащита без оружия (очки)	6	7	8	6	7	8

8 класс.

Знания о физической культуре.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- *Прыжки*: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание».

- *Бег*: эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

- *Метание*: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры

- *Баскетбол*. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

- *Волейбол*. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

- *Футбол*. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Гимнастика

• *Акробатика*: длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев(юноши).

• *Передвижение по гимнастическому бревну (девушки)*: ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

• *Упражнения на перекладине (юноши)*: из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

• *Упражнения на брусьях*: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплыwanie отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплыwanie отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

испытания	нормативы
-----------	-----------

		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	Или на 3 км (мин, с)	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,43	Без учета времени		1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с	18	25	30	18	25	30

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)						
11	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 10 км.					
12	Самозащита без оружия (очки)	6	7	8	6	7	8

9 класс.

Знания о физической культуре.

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры

• *Баскетбол.* Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

• *Волейбол.* Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

• *Футбол.* Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Гимнастика

• *Акробатическая комбинация (юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

• *Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

• *Упражнения на перекладине (юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

• *Упражнения на брусках:* махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	Или на 3 км (мин, с)	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,43	Без учета времени		1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 10 км.					
12	Самозащита без оружия (очки)	6	7	8	6	7	8

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

7 класс.

3 часа в неделю, всего 102 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (3 ч)	
1	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.	1
2	Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.	1
3	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.	1
	Способы физкультурной деятельности (3 ч)	
1	Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1
2	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1
3	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (96 ч)	
	<u>Легкая атлетика (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Бег 2 мин.	1
2	Бег 30 метров с высокого старта. Бег 3 мин.	1

3	Прыжок в длину с места; наклоны вперед, сидя на полу. Бег 3 мин.	1
4	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 4 мин.	1
5	Бег 6 мин. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов, сдача норм ГТО. Бег 5 мин.	1
7	Прыжок в длину с разбега; низкий старт. Бег 5 мин.	1
8	Бег 60 м. с низкого старта. Бег 6 мин.	1
9-10	Учет: бег 2000 метров. Сдача норм ГТО.	2
11	Низкий старт и стартовый разгон.	1
12	Бег 30 м, 60 м.	1
13	Бег 60 м – учет, сдача норм ГТО.	1
14	Бег 1000 м.	1
15	Шестиминутный бег.	1
16	Прыжки в длину с места.	1
17-18	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», сдача норм ГТО.	2
19-20	Прыжки в высоту.	2
21-22	Метание гранаты.	2
	<u>Спортивные игры (21 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Передвижение, остановки прыжком.	1
2	Баскетбол. Передача мяча в парах и тройках.	1
3	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
4	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места.	1
5	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места. Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча в парах и тройках.	1
6-7	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.	2
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
9-10	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1

12	Волейбол. Прием мяча. Прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1
13-14	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи.	2
15	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
16	Т.Б. на уроках по футболу. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
17	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча.	1
18	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
19	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения.	1
20	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Выравнивание и выбивание мяча.	1
21	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	1
	<u>Гимнастика (10 ч)</u>	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1
2	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
3	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
4	Акробатические соединения из разученных элементов.	1
5-6	Упражнения в висах и упорах. Сдача норм ГТО.	2
7-8	Лазанье по канату	2
9-10	Опорный прыжок через козла в ширину	2
	<u>Лыжные гонки (10 ч)</u>	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1
2-3	Попеременный двушажный ход.	2
4-5	Одновременный двушажный ход.	2
6-7	Одновременный бесшажный ход.	2
8	Подъем в гору скользящим шагом.	1
9	Торможение «плугом».	1
10	Прохождение дистанции 3, 5 км. Сдача норм ГТО.	1
	<u>Плавание (33 ч)</u>	

1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	1
3	Вход в воду - Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1
4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1
9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1
11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1
12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1
13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
14	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1
18-19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2
23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков ГТО.	1
32	«Борьба за мяч». «Гонки мячей».	1
33	«Водное поло». «Буксиры».	1

	ИТОГО	102 ч.
--	--------------	---------------

8 класс.

3 часа в неделю, всего 102 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (3 ч)	
1	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.	1
2	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	1
3	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.	1
	Способы физкультурной деятельности (2 ч)	
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.	1
2	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (197 ч)	
	<u>Легкая атлетика (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Бег 2 мин.	1
2	Бег 60 метров с высокого старта, сдача норм ГТО. Бег 3 мин.	1
3	Прыжок в длину с места; наклоны вперед, сидя на полу. Бег 3 мин.	1
4	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 4 мин.	1
5	Бег 6 мин. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1
6	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Сдача норм ГТО. Бег 5 мин.	1

7	Прыжок в длину с разбега; низкий старт. Бег 5 мин.	1
8	Бег 60 м. с низкого старта. Бег 6 мин.	1
9	Учет: бег 1500 метров.	1
10	Учет: бег 2000 метров, сдача норм ГТО.	1
11	Низкий старт и стартовый разгон.	1
12	Бег 30 м, 60 м.	1
13	Бег 60 м – учет. Сдача норм ГТО.	1
14	Бег 1000 м. Сдача норм ГТО.	1
15	Шестиминутный бег.	1
16	Прыжки в длину с места.	1
17-18	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Сдача норм ГТО.	2
19-20	Прыжки в высоту.	2
21-22	Метание гранаты.	2
	<u>Спортивные игры (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Передвижение, остановки прыжком.	1
2	Баскетбол. Передача мяча в парах и тройках.	1
3	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
4	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места.	1
5	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места. Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча в парах и тройках.	1
6-7	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.	2
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
9-10	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
12	Волейбол. Прием мяча. Прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1
13-14	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи.	2
15	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1

16	Т.Б. на уроках по футболу. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
17	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча.	1
18	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
19	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения.	1
20	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Выравнивание и выбивание мяча.	1
21-22	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	2
	<u>Гимнастика (10 ч)</u>	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1
2	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши). Сдача норм ГТО (наклон вперед)	1
3	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
4	Акробатические соединения из разученных элементов.	1
5-6	Упражнения в висах и упорах. Сдача норм ГТО (подтягивание)	2
7-8	Лазанье по канату. Сдача норм ГТО (отжимание)	2
9-10	Опорный прыжок через козла в ширину	2
	<u>Лыжные гонки (10 ч)</u>	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1
2-3	Попеременный двушажный ход.	2
4-5	Одновременный двушажный ход.	2
6-7	Одновременный бесшажный ход.	2
8	Подъем в гору скользящим шагом.	1
9	Торможение «плугом».	1
10	Прохождение дистанции до 3, 5 км. Сдача норм ГТО.	1
	<u>Плавание (33 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	1
3	Вход в воду - Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1

4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1
9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1
11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1
12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1
13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
14	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1
18-19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2
23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков, сдача норм ГТО.	1
32	«Борьба за мяч». «Гонки мячей».	1
33	«Водное поло». «Буксиры».	1
	ИТОГО	102 ч.

9 класс.

3 часа в неделю, всего 102 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (3 ч)	
1	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1
2	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	1
3	Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.	1
	Способы физкультурной деятельности (2 ч)	
1	Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	1
2	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (97 ч)	
	<u>Легкая атлетика (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Бег 2 мин.	1
2	Бег 30 метров с высокого старта. Бег 3 мин.	1
3	Прыжок в длину с места, сдача норм ГТО; наклоны вперед, сидя на полу. Бег 3 мин.	1
4	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 4 мин.	1
5	Бег 6 мин. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1
6	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Сдача норм ГТО. Бег 5 мин.	1
7	Прыжок в длину с разбега; низкий старт. Бег 5 мин.	1
8	Бег 60 м. с низкого старта. Сдача норм ГТО. Бег 6 мин.	1
9	Учет: бег 1500 метров.	1
10	Учет: бег 2000 метров, сдача норм ГТО.	1
11	Низкий старт и стартовый разгон.	1
12	Бег 30 м, 60 м.	1

13	Бег 60м – учет. Сдача норм ГТО.	1
14	Бег 1000 м.	1
15	Шестиминутный бег.	1
16	Прыжки в длину с места.	1
17-18	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Сдача норм ГТО.	2
19-20	Прыжки в высоту.	2
21-22	Метание гранаты.	2
	<u>Спортивные игры (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Передвижение, остановки прыжком.	1
2	Баскетбол. Передача мяча в парах и тройках.	1
3	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
4	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места.	1
5	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места. Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча в парах и тройках.	1
6-7	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.	2
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
9-10	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
12	Волейбол. Прием мяча. Прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1
13-14	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи.	2
15	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
16	Т.Б. на уроках по футболу. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
17	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча.	1
18	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
19	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения.	1

20	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Выравнивание и выбивание мяча.	1
21-22	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	2
	<u>Гимнастика (10 ч)</u>	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1
2	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши). Сдача норм ГТО (наклон вперед)	1
3	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
4	Акробатические соединения из разученных элементов.	1
5-6	Упражнения в висах и упорах. Сдача норм ГТО (подтягивание)	2
7-8	Лазанье по канату. Сдача норм ГТО (отжимание).	2
9-10	Опорный прыжок через козла в ширину	2
	<u>Лыжные гонки (10 ч)</u>	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1
2-3	Попеременный двушажный ход.	2
4-5	Одновременный двушажный ход.	2
6-7	Одновременный бесшажный ход.	2
8	Подъем в гору скользящим шагом.	1
9	Торможение «плугом».	1
10	Прохождение дистанции до 3, 5 км. Сдача норм ГТО.	1
	<u>Плавание (33 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	1
3	Вход в воду - Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1
4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1

9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1
11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1
12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1
13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
14	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1
18-19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2
23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков, сдача норм ГТО.	1
32	«Борьба за мяч». «Гонки мячей».	1
33	«Водное поло». «Буксиры».	1
	ИТОГО	102 ч.