

Приложение к образовательной программе основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими 	<p><i>Ученик научится</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной 	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной

<p>упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении</p>	<p>правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p>	<p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p>	<p>обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p>	<p>недели;</p> <p>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p>
---	---	---	--	---

современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.				
---	--	--	--	--

2. Содержание учебного предмета физическая культура

5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
105 часов	105 часов	105 часов	105 часов	105 часов
<p>История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование</p>	<p>История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий</p>	<p>История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p>	<p>История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование</p>	<p>История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p>

<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность¹</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность³</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации</p>	<p>разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная</p>	<p><i>учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность⁷</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p>	<p><i>самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей</p>
--	--	---	--	---

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных</p>	<p>на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:⁴ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на</p>	<p>деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность⁵ Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:⁸ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:⁸ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная</p>	<p>организма, развитие основных физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность⁹ Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:¹⁰ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прикладно-ориентированная</p>
--	--	--	--	--

<p>игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).</p>	<p>развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).</p>	<p>Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:⁶ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым</p>	<p>физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).</p>	<p>физкультурная деятельность</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).</p>
--	---	--	---	--

⁹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

видом спорта
(гимнастика с основами
акробатики, легкая
атлетика, лыжные гонки,
плавание, спортивные
игры).

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

5 класс

Тема урока	количество часов 105
Техника спринтерского бега. Олимпийские игры история	1
Старт с опорой на одну руку, бег на выносливость 4 мин.	1
Прыжок в длину с места, старт с опорой на одну руку	1
Прыжок в длину с разбега, бег 30 м.	1
Бег 60 м., прыжок в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность	1
Эстафетный бег, метание малого мяча	1
Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий	1
Преодоление полосы препятствий, метание мяча на дальность	1
Бег на выносливость 11 мин. Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
Техника низкого старта	1
Полоса препятствий, бег на выносливость 11 мин.	1
Прыжок в длину с места	1
Челночный бег 3*10м. Олимпийское движение в России.	1
Техника прыжка в длину с места	1
Общеразвивающие упражнения, стойка баскетболиста. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
Бросок одной рукой от плеча, остановки шагом	1
Бросок одной рукой от плеча.	1
Ловля и передачи мяча, ведение мяча	1
Ведение мяча, передачи мяча	1
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
Бросок в движении, передача в парах в движении	1
Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
Броски одной и двумя руками мяча	1

Ведение мяча с изменением скорости.	1
Броска мяча в кольцо. Олимпийское движение в России.	1
Нападение быстрым прорывом, передача мяча в парах в движении	1
Передача мяча в парах в движении, позиционное нападение	1
Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча	1
Ведение мяча в движении	1
Общеразвивающие упражнения ,кувырок вперед. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Кувырок вперед, назад	1
Упражнения для развития гибкости. Физическое развитие человека.	1
Стойка на лопатках, кувырок вперед и назад слитно	1
Лазание по канату, 2-3 кувырка вперед слитно	1
Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
Акробатическое соединение, 2-3 кувырка назад слитно, лазание по канату	1
Висы и упоры, опорный прыжок через гимнастического козла	1
Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
Вис согнувшись и прогнувшись, опорный прыжок	1
Упражнения на гимнастической скамейке	1
Висы на низкой перекладине	1
Акробатическое соединение, стойка на голове и руках	1
Акробатическое соединение, кувырок вперед и назад слитно	1
Акробатическое соединение из 5 упражнений.	1
Лазание по канату, опорный прыжок	1
Полоса препятствий, подтягивание	1
Техника выполнения упражнений на равновесие	1
Попеременный и одновременный двухшажный ход. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
Одновременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход	1
Одновременно бесшажный ход	1
Одновременно бесшажный ход	1
Прохождение дистанции 1000 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
Попеременный и одновременный двухшажный ход	1
Подъем елочкой, прохождение дистанции 2 км.	1

Спуск в средней стойке. Оценка эффективности занятий.	1
Подъем елочкой, торможение плугом. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
Спуск в средней стойке, торможение плугом	1
Подъем елочкой, торможение плугом	1
Прохождение дистанции 2 км. С применением изученными способами	1
Прохождение дистанции 2 км. С применением изученными способами	1
Торможение плугом	1
Техника спусков, подъемов, торможений	1
Повороты плугом	1
Техника спусков, подъемов, торможений	1
Прохождение дистанции 3 км.изученными способами	1
Прохождение дистанции 3 км.изученными способами	1
Прохождение дистанции 3 км.с применением изученных способов	1
Повороты плугом	1
Стойка волейболиста, нижний приём мяча. Спорт и спортивная подготовка.	1
Верхняя передача мяча, нижняя подача мяча	1
Верхняя передача мяча, нижняя подача мяча	1
Верхняя передача мяча через сетку, боковая подача мяча	1
Нижняя передача мяча, боковая подача мяча	1
Верхняя передача мяча через сетку, боковая подача мяча	1
Верхняя передача мяча через сетку	1
Верхняя и нижняя передачи мяча	1
Верхняя передача мяча через сетку	1

Прыжок в высоту «перешагиванием»	1
Подбор разбега при прыжках в высоту, бег на выносливость 2 мин.	1
Бег на выносливость .2 мин. Техника движений и ее основные показатели.	1
Прыжок в высоту с трех шагов разбега, игра «Перестрелка»	1
Бег на выносливость 4 мин., прыжок в высоту	1
Техника разбега в три шага в прыжках в высоту	1
Челночный бег 3x10 м., старт с опорой на одну руку	1
Метание мяча в цель	1
Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах	1
Старт с опорой на одну руку	1
Бег 60 м., техника низкого старта	1
Бег 60 м. на результат	1

Бег на выносливость 4 мин.	1
Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 5 мин.	1
Упражнения с гимнастическими скакалками	1
Техника разбега при прыжках в длину с разбега	1
Метание мяча на дальность с разбега	1
Освоение разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 6 мин.	1
Метание мяча на дальность с разбега, бег на выносливость 7 мин.	1
Упражнения в движении по кругу	1
Бег 1500 м.	1
Игры-эстафеты	1
Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание	1
Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 6 мин.	1
Метание мяча на дальность с разбега	1
Упражнения с гимнастическими скакалками	1

6 класс

Тема	количество часов 105
Инструкция и ТБ. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
Техника прыжка в длину с места Тестирование уровня физической подготовленности	1
Бег на 60 метров. Тестирование уровня физической подготовленности.	1
Тестирование уровня физической подготовленности. Челночный бег	1
Тестирование уровня физической подготовленности. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов.	1
Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов.	1
Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках.	1
. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании.	1
Беговые упражнения. Бег. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая Эстафета».	1
Бег. Бег по дистанции, «Круговая Эстафета».	1
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра Лапта.	1
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра Лапта.	1
Равномерный бег. Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра Лапта.	1
Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра Лапта.	1

Равномерный бег. Спортивная игра Лапта.	1
Бег 1000м. Подготовка к занятиям физической культурой.	1
Техника безопасности при занятиях волейболом. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол.	1
Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1
Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты.	1
Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
Стойки и передвижения игрока.. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1
Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам	1
Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам	1
Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0).	1
Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1
. Комбинации из разученных элементов в парах.	1
Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). . Игра по упрощенным правилам	1
Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1
Т.Б. при занятиях баскетболом. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1
Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	1
Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол	1
Стойки и передвижения игрока.. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
.Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке.	1
Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.. Игра в мини-баскетбол.	1
Ведение мяча с разной высотой отскока. Терминология б\б.	1

Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки	1
Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей	1
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом».	1
. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «елочкой».	1
Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами.. Развитие выносливости.	1
Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке..	1
Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку	1
Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке.	1
Подъем «елочкой». Игра «С горы через ворота».	1
. С.У. одновременный двухшажный ход. «елочкой». Игра «С горы через ворота».	1
Игра «С горы через ворота». Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	1
одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «елочкой». Игра «С горы через ворота».	1
одновременный двухшажный ход. Игра «С горы через ворота».	1
. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход.	1
прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход.	1
С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход.	1
прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами.	1
прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами.	1
Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами».	1
прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке	1
С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат.».	1
передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками».	1
Игра «С горы через ворота». Здоровье и здоровый образ жизни.	1
С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход.	1
Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами».	1

Инструктаж по Т. Б. на занятиях гимнастики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь.	1
Вис лежа. Вис присев. ОРУ с гимнастическими палками.	1
Выполнение на технику подъем переворотом в упоре.	1
Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении.	1
Прыжок ноги врозь. ОРУ со скакалкой.	1
Выполнение прыжка ноги врозь. (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1
Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем	1
Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами.	1
Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	1
ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема.	1
Два кувырка вперед слитно Лазанье по канату в три приема.	1
. Лазанье по канату в три приема.	1
Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема.	1
Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты.	1
Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе	1
Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	1
Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	1
Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема.	1
Круговая тренировка. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
Комбинация из акробатических упражнений	1

Инструкция по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1
Техника прыжка в длину с места Тестирование уровня физической подготовленности.	1
Бег на 60 метров. Тестирование уровня физической подготовленности.	1
Тестирование уровня физической подготовленности. Челночный бег	1
Тестирование уровня физической подготовленности.	1
. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.	1
Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».. Правила соревнований в метании мяча	1
Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра Лапта.	1
Равномерный бег. Спортивная игра Лапта.	1
Бег 1000м.	1
Круговая тренировка. Подведение итогов года.	1

7 класс

Тема	количество часов 105
Техника низкого старта. Олимпийские игры древности.	1
Бег 30 м., бег на выносливость 3 мин.	1
Общеразвивающие упражнения в движении	1
Прыжок в длину с разбега, техника низкого старта	1
Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
Бег на выносливость 5 мин	1
Бег 60 м., метание мяча на дальность	1
Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 7 мин.	1
Полоса препятствий из пяти препятствий	1
Метание мяча на дальность, бег на выносливость 8 мин. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
Техника эстафетного бега, игра «Лапта»	1
Техника бросковых шагов при метании мяча	1
Передача эстафетной палочки с верху	1
Бег на выносливость 1500 м.	1
Полоса препятствий из 5 препятствий. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
Передача мяча в парах в движении	1
Бросок мяча одной рукой от головы, передача мяча в тройках	1
Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Олимпийское движение в России. Современные	1
Позиционное нападение с изменением позиций, бросок мяча в движении	1
Перехват мяча, нападение быстрым прорывом	1

Бросок мяча в движении	1
Передача мяча в парах с сопротивлением защитника, штрафной бросок	1
Ведение мяча с сопротивлением защитника, игра в баскетбол	1
Техника штрафного броска в баскетболе	1
Стойки и передвижения при единоборстве. Физическое развитие человека.	1
Игра «Выталкивание из круга».	1
Захваты рук в единоборствах	1
Освобождение от захватов в единоборствах	1
Игра «Кто сильнее». Спорт и спортивная подготовка.	1
Захваты рук в единоборстве	1
Лазание по канату. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
Акробатические упражнения, лазание по канату	1
Комплекс утренней гигиенической гимнастики	1
Стойка на голове, кувырок назад в полушпагат	1
Акробатическое соединение, стойка на лопатках кувырком назад, «мост» из положения стоя	1
Лазание по канату	1
Стойка на голове согнувшись, кувырок назад в полушпагат	1
Акробатическое соединение, опорный прыжок	1
Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
Опорный прыжок, подъем переворотом, равновесие на гимнастической скамейке	1
Переворот в упор толчком, опорный прыжок	1
Подъём переворотом - мальчики, упражнения на гимнастической скамейке - девочки	1
Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, опорный прыжок	1
Преодоление пяти препятствий, подъем переворотом, упражнения в равновесии	1
Игры с гимнастическими предметами	1
Подтягивание, опорный прыжок	1
Полоса препятствий, акробатическое соединение	1
Подтягивание на перекладине	1
Одновременно двухшажный ход	1
Одновременно бесшажный ход, одновременно двухшажный ход	1
Одновременно двухшажный ход	1
Одновременно одношажный ход	1
Одновременно бесшажный ход	1
Торможение плугом, подъем елочкой	1
Торможение плугом, подъем елочкой	1
Спуск в основной стойке	1
Прохождение дистанции 3 км.	1
Торможение упором, подъем елочкой	1

Прохождение дистанции 3 км.	1
Поворот махом, спуск в основной стойке	1
Поворот махом, спуск в основной стойке	1
Одновременно бесшажный ход	1
Техника спусков, подъемов и торможений	1
Подъем на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 3 км.	1
Техника спусков, подъемов и торможений	1
Прохождение дистанции 3,5 км.	1
Прохождение дистанции 3,5 км.	1
Спуски со склонов, торможение плугом и упором	1
Подъем на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 3 км.	1
Верхняя передача мяча	1
Прием мяча снизу, нижняя прямая подача мяча	1
Прием мяча снизу, нижняя прямая подача мяча	1
Прямой нападающий удар, нижняя передача мяча	1
Боковая подача мяча, нижний прием мяча	1
Прямой нападающий удар, нижняя передача мяча	1
Передачи мяча через сетку, игра в волейбол	1
Подачи мяча по зонам, игра в волейбол	1
Передачи мяча через сетку, игра в волейбол	1
Прыжок в высоту,	1
Прыжок в высоту способом перешагивания	1
Техника разбега при прыжках в высоту	1
Бег на выносливость 3 мин.	1
Прыжок в высоту, бег на выносливость 5 мин.	1
Комплекс упражнений типа зарядки.	1
Техника низкого старта	1
Техника низкого старта и стартового разгона, бег на выносливость	1
Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
Техника бросковых шагов при метании мяча	1
Техника эстафетного бега	1
Бег на выносливость до 6 мин.	1
Бег 60 м., техника низкого старта	1
Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 7 мин.	1
Общеразвивающие упражнения в движении	1
Метание мяча на дальность	1
Прыжок в длину с разбега	1
Техника разбега и отталкивания при прыжках в длину с разбега	1

Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 8 мин.	1
Метание мяча на дальность	1
Техника бросковых шагов при метании мяча на дальность	1
Бег 1500 м.	1
Челночный бег 3*10 м., поднимание туловища на пресс	1
Прыжок в длину с места, подтягивание, игра «лапта»	1
Прыжок в длину с разбега	1
Метание мяча на дальность	1
Бег 60 м. игра «Лapta»	1

8 класс

Тема урока	количество часов 105
Техника спринтерского бега. Олимпийские игры древности.	1
Бег 30 м., прыжок в длину. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1
Техника низкого старта	1
Бег на выносливость 6 мин., стартовый разгон	1
Прыжок в длину с разбега. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	1
Бег на выносливость 8 мин.	1
Бег 60 м., метание мяча на дальность	1
Прыжок в длину с разбега	1
Метание мяча с трёх шагов разбега	1
Метание мяча на дальность, бег на выносливость 11 мин.	1
Специально беговые упражнения	1
ОРУ в парах, бег 2000 м. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
Стойки и передвижения в единоборстве. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
Захваты туловища	1
Захваты рук в единоборстве	1
Освобождение от захватов	1
Игра «Часовые и разведчики».	1
Упражнения на овладение приёмами страховки	1
Захваты и освобождения от захватов	1
Игра «Перетягивание в парах».	1
Борьба за предмет. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
Техника перемещений, бросок мяча в движении	1
Передача одной рукой от плеча в движении	1

Индивидуальные защитные действия	1
Быстрый прорыв, техника бросков с дальней дистанции, игра в баскетбол	1
Ведение и передачи мяча в баскетболе	1
Техника бросков с дальней дистанции	1
Ведение, передачи мяча, броски мяча изученными способами	1
Позиционное нападение	1
Техника штрафногоброска	1
Лазание по канату	1
Акробатические упражнения, лазание по канату	1
Комплекс упражнений типа зарядки.	1
Длинный кувырок прыжком с места, кувырок в полушпагат	1
Подъем завесом, висы и упоры, кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1
Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1
Опорный прыжок через козла в длину	1
мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат.	1
Стойка на голове и руках, опорный прыжок	1
Акробатическое соединение, висы и упоры	1
Акробатическое соединение, лазание по канату	1
мальчики – подъём переворотом, девочки – висы и упоры	1
Опорный прыжок, акробатическое соединение	1
Полоса препятствий Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину, девочки – прыжок боком через коня .	1
Лазание по канату в три приема, опорный прыжок	1
Стойка на руках у опоры – мальчики, девочки – равновесия на гимнастической скамейке	1
Акробатическое соединение, подтягивание	1
Попеременный двухшажный ход	1
Одновременный одношажный ход	1
Попеременный двухшажный ход	1
Одновременный двухшажный ход	1
Торможение плугом, спуск в основной стойке	1
Одновременный двухшажный ход	1
Торможение плугом, поворот плугом, прохождение дистанции 2 км.	1
Поворот плугом, спуски с поворотами	1
Торможение плугом, поворот плугом, прохождение дистанции 2 км.	1
Одновременно одношажный ход	1
Прохождение дистанции 2 км.	1
Поворот плугом, спуски с поворотами	1

Спуски, торможение плугом	1
Поворот плугом, попеременный двухшажный ход	1
Спуски, торможение плугом	1
Прохождение дистанции изученными способами 3 км.	1
Спуски, повороты,	1
Поворот плугом, попеременный двухшажный ход	1
торможения изученными способами	1
Прохождение дистанции 4 км.	1
Спуски, повороты,	1
Прием подачи мяча, верхняя передача мяча	1
Верхняя передача мяча, игра в волейбол	1
Прием подачи мяча, верхняя передача мяча	1
Подачи мяча, передача мяча через сетку	1
Приём мяча снизу	1
Подачи мяча, передача мяча через сетку	1
Отбивание мяча кулаком через сетку	1
Игра в волейбол с применением изученного	1
Подачи мяча, передача мяча через сетку	1
Прыжок в высоту	1
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1
Бег на выносливость 3 мин.	1
Прыжок в длину с разбега, метание мяча в цель	1
Метание мяча в цель	1
Низкий старт с преследованием	1
Бег на выносливость 5 мин.	1
Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах	1
Эстафетный бег, техника низкого старта	1
Бег на выносливость 7 мин.	1
Техника низкого старта и стартового разбега	1
Бег 60 м., игра «лапта»	1
Прыжок в длину с разбега 15-20 шагов	1

Бег на выносливость 1500 м.	1
Метание мяча на дальность, прыжок в длину с разбега	1
Метание мяча на дальность с разбега, игра «лапта»	1
Техника трёх бросковых шагов при метании	1
Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 8 мин.	1
Метание мяча на дальность, игра «лапта»	1
Общеразвивающие упражнения в движении по кругу	1
Бег на выносливость 2000 м.	1
Легкоатлетическая полоса препятствий	1
Челночный бег 3x10 м., подтягивание, игра «лапта»	1
Бег на выносливость 1500 м.	1
Метание мяча на дальность с разбега	1
Бег 60 м., игра «лапта»	1

9 класс

Тема урока	количество часов
	105
Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
Подготовка к занятиям физической культурой. Подтягивание (м), отжимание (д). (КТ). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
Высокий старт (20-40м). Бег 30 м. (КТ). Беговые упражнения.	1
Высокий старт (20-40м). Финиширование. Прыжок в длину с места (КТ)	1
Бег 60 м. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Челночный бег 3x10м. (КТ). Прыжковые упражнения.	1
Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча. Бег 1000м. (КТ). Упражнения в метании малого мяча.	1
Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча.	1
Прыжок в длину на результат. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
Бег 1500м. Спортивная игра «лапта». ОФП.	1
Бег 1500м. Спортивная игра «лапта».	1
Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.	1
Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1
Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Остановка прыжком.	1
Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди - учет. Остановка прыжком.	1
Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой. Составление планов и самостоятельное проведение	1

занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	
Остановка прыжком - учет. Бросок мяча одной рукой.	1
Бросок одной рукой. Повороты без мяча и с мячом.	1
Бросок одной рукой – учет. Поворот без мяча и с мячом.	1
Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками.	1
Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками.	1
Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками – учет.	1
Остановка двумя шагами.Самонаблюдение и самоконтроль.Оценка эффективности занятий.	1
Остановка двумя шагами. Перехват мяча.	1
Остановка двумя шагами. Перехват мяча.	1
Остановка двумя шагами. Перехват мяча.	1
Остановка двумя шагами - учет.	1
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
Штрафной бросок.Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
Штрафной бросок. Игровые задания 2:1.	1
Штрафной бросок. Игровые задания 3:1.	1
Штрафной бросок - учет. Игровые задания 3:2.	1
Игровые задания 3:3.	1
Т.Б. при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.	1
Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
Передача мяча сверху двумя руками - учет. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
Нижняя прямая подача - учет. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
Прием мяча снизу двумя руками после подачи – учет.	1
Наподдающий удар.	1
Наподдающий удар.	1
Наподдающий удар.	1
Наподдающий удар.	1
Наподдающий удар – учет.	1
Комбинация из освоенных элементов (прием – передача – удар).	1
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча.	1

Учебная игра.	1
Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.	1
Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
Прохождение дистанции 4 км.	1
Прохождение дистанции 4 км.	1
Прохождение дистанции 4 км.	1
Подъем в гору скользящим шагом.	1
Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
Подъем в гору скользящим шагом - учет. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
Преодоление бугров и впадин при спуске с горы - учет.	1
Прохождение дистанции 4 км.	1
Прохождение дистанции 4 км.	1
Прохождение дистанции 4 км.	1
Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.	1
Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.	1
Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.	1
Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д) – учет.	1
Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – учет.	1
Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
Лазание по канату – учет. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
Т.Б. на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание».	1
Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание».	1
Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание».	1
Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание» - учет.	1
Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ). Спорт и спортивная подготовка.	1
Прыжок в длину с места (КТ)	1
Челночный бег 3x10 м (КТ).	1
Бег 60 м – учет.	1
Бег 1000 м (КТ).	1
Бег 1000 м (КТ).- учет	1
Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ).	1
Подведение итогов года.	1