

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
НИЖНЕВАРТОВСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 12»

РАССМОТРЕНО  
МО учителей физической  
культуры, технологии, ОБЖ  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ Е.Ф. Кугаева  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «09» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ Е.П. Яковлева  
протокол № 1  
от «25» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ О.А. Лещинская  
приказ № 1117/01-13  
от «29» августа 2023г.  
**Копия верна**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 7 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:  
Широков Иван Владимирович,  
учитель физической культуры

г. Нижневартовск,  
2023 год

## Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по физической культуре составлена с учетом требований: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644); (с изм. и доп. от 31.12.2015) - Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации. - Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 № 2/20)

С учетом рекомендованного Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 30.04.2014 г. №10-исх-4033. Образовательной программы МБОУ «СШ №12» на 2022 – 2023 учебный год.

Цель: освоение учащимися 7 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал

## **I. Планируемые результаты.**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения.**

Программа обеспечивает достижение учащимися 7 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1. Знание истории физической культуры;
2. Формирование ответственного отношения к учению;
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому;
4. Освоение социальных норм, правил поведения;
5. Формирование ценности здорового образа жизни.

В области физической культуры:

1. Владение способами организации занятий физическими упражнениями
2. Владение умениями выполнения физических упражнений базовых видов спорта;
3. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости, учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протокол. Оценка выставляется в баллах.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Требования к уровню подготовки

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.

Демонстрировать, в соответствии со сдачей норм:

**IV. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>Испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
	Бег на 30 м (с)	5,4	5,2	5,1	5,5	5,3	5,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.00	11.40	10.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты)</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6.	Челночный бег 3x10 м(с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным

государственным образовательным стандартом.

## Планируемые результаты

По окончании 7 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## II. Содержание программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		7	
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>	
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	12	
1.3	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	23	14 9
1.4	Гимнастика	18	
1.5	Лыжная подготовка	15	
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>34</b>	
2.1	Легкая атлетика	12	
2.3	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	22	14 8
	Итого	102	

### Естественные основы

**7 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

### Социально-психологические основы

**7 классы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль, за функциональным состоянием организма.

### Культурно-исторические основы

**7 классы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### Волейбол

**7 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

### Баскетбол

**7 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.

## **Гимнастика**

**7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Упражнения на гимнастической скамейке. Переноска партнера на спине. Упражнения на гимнастической скамейке. Соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.

## **Легкая атлетика**

**7 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Бег 30 м на результат. Бег на результат 60 м. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Бег 500 м (мальчики) 300 м (девочки) на результат. Равномерный бег. Подвижные игры.

## **Лыжная подготовка**

**7 классы.** Изучение попеременного двушажного и одновременного и бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени.

## Календарно-тематическое планирование 7 класс

### I полугодие

№ п/п	Наименование раздела, тема		Дата		Виды учебной деятельности, направленные на формирование универсальных учебных действий	Планируемые предметные результаты освоения материала
			по плану	по факту		
1.	Легкая атлетика:	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. (из норм ГТО)			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, в спортивном зале и на спортивной площадке. Профилактика травматизма. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта.	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью короткие дистанции с низкого старта.
2.	Легкая атлетика:	Развитие двигательных качеств. Стартовый разгон.			Бег с ускорением 20 – 25м. Равномерный бег до 400 м. Повторить технику челночного бега, стартовый разгон	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 – 60 м. с низкого старта.
3.	Легкая атлетика:	Бег 30м. (из норм ГТО) Прыжок в длину с места.			Бег 30 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» Равномерный бег 300м. Метание мяча	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30-60 м с низкого старта, метать мяч, прыгать в длину.
4.	Легкая атлетика:	Развитие двигательных качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (из норм ГТО)			Спец. беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Метание мяча. Бег до 600 м. Подвижная игра «снайпер». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, метать , прыгать в длину.
5.	Легкая атлетика:	Бег 60 м. Поднимание туловища из положения лежа. (из норм ГТО)			Бег 60 м на результат. Прыжок в длину. Метание мяча. Бег до 500м. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, метать мяч на дальность.

6.	Легкая атлетика:	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Бег 200 м.			Перестроение в колонну по 3-4. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 200 м в медленном темпе.	Уметь перестраиваться в колонны, прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
7.	Легкая атлетика:	Спец. беговые упражнения. Бег 300 м			Прыжок в длину. Метание мяча на результат. Бег 300м на результат.	Уметь пробегать дистанцию от 300 м.
8.	Легкая атлетика:	Бег 30,60 м. (из норм ГТО) Эстафетный бег.			Прыжок в длину . Метание мяча на результат. Эстафетный бег. Бег 1000 м на развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, передавать и принимать палочку в медленном темпе
9.	Легкая атлетика:	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.			Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «ножницы» через планку.	Уметь прыгать в высоту, передавать и принимать палочку в медленном темпе.
10.	Легкая атлетика:	Развития скоростно силовых качеств. Челночный бег 3*10 м.			Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Челночный бег 3*10 м. Бег 500 м в среднем темпе на развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину, пробегать дистанцию в среднем темпе.
11.	Легкая атлетика:	Развитие выносливости. Бег 1000 м (из норм ГТО)			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат.	Уметь пробегать дистанцию на результат.
12.	Легкая атлетика:	Силовые упражнения «Влияние л/а на здоровье.»			«Влияние л/а на здоровье». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять силовые упражнения.
13.	Спортивные игры. Баскетбол:	ТБ на занятиях сп. игр. Стойка игрока и перемещения в стойке.			ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Ведение мяча.	Знать ТБ на уроках спорт игр. Уметь правильно выполнять технические действия.
14.	Спортивные игры.	Ловля и передача мяча. Ведение			Стойка и перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,

	Баскетбол:	мяча.			в парах на месте и в движении. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Правила игры	выполнять правильно технические действия.
15.	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение мяча. Передачи мяча.			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Броски по кольцу с места. Игра 2*2 в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
16.	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение мяча. Передачи мяча в движении.			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении с броском по кольцу. К.У. - поднимание туловища из положения лежа	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
17	Спортивные игры. Баскетбол:	Сочетание приемов. К.У. - прыжки ч/з скакалку			Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. К.У. - прыжки ч/з скакалку	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
18	Спортивные игры. Баскетбол:	Передачи мяча. Остановка прыжком.			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Игра б/б	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
19	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение мяча. Передачи мяча в движении.			Стойка и передвижения игрока, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
20	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение мяча, передачи мяча. Игра б/б 3х3.			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли. Терминология баскетбола. Игра б/б 3х3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

21	Спортивные игры. Баскетбол:	Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении.			Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли. Игра б/б 3х3 Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
22	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение мяча, передачи мяча. Тактика нападения в б/б.			Ведение мяча. Передача мяча в тройках со сменно мест. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра б/б 3х3. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
23	Спортивные игры. Баскетбол:	Перехват мяча. Тактика нападения в б/б.			Ведение мяча. Передача мяча в тройках со сменно мест. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
24	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение, передачи мяча. Учебная игра.			Ведение. Бросок одной от плеча, двумя руками от головы после остановки. Сочетание приемов. Учебная игра про упрощенным правилам. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
25	Спортивные игры. Баскетбол:	Ловля и передача мяча в движении. Штрафной бросок.			Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо одной от плеча после остановки в два шага. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча в движении. Взаимодействие двух игроков против одного. К.У.- прыжок в длину с места.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
26	Спортивные игры. Баскетбол:	Передача мяча в движении. Штрафной бросок.			Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо одной от плеча. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
27	Спортивные игры. Баскетбол:	Передача мяча в движении. Учебная игра.			Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо одной от плеча. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
28	Спортивные игры.	Стойка и передвижения			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Бросок одной от плеча,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,

	Баскетбол:	игрока. Ведение мяча, передачи мяча.			двумя руками от головы. Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять правильно технические действия.
29	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение мяча с разной высотой отскока. Перехват мяча.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча, двумя руками от головы. Перехват мяча.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
30	Спортивные игры. Баскетбол:	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча, двумя руками от головы после ловли. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. К.У. – прыжки ч/з скакалкой за 1 мин.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
31	Гимнастика:	ТБ на уроках гимнастики. «Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей»			Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. «Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей»	Знать ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения.
32	Гимнастика:	Перестроения. Кувырки. Равновесие, стойка на лопатках.			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять кувырок вперед, назад.
33	Гимнастика:	Кувырки, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге. «Мост» из положения лежа.	Уметь выполнять ОРУ на месте. Уметь выполнять равновесие на одной ноге.

					Развитие силовых способностей.	
34	Гимнастика:	«Мост» из положения стоя (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м).			Перестроение. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге. «Мост» из положения стоя с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Уметь выполнять стойку на голове, мост.
35	Гимнастика:	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.			Перестроение в движении. ОРУ без предметов. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	Знать акробатические элементы. Уметь составить акробатическую комбинацию из изученных элементов.
36	Гимнастика:	Переворот боком (колесо). Опорный прыжок.			Строевые упражнения. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Переворот боком (колесо). Опорный прыжок ноги вместе через «козла». К.У. - прыжок в длину с места.	Знать акробатические элементы. Уметь составить акробатическую комбинацию из изученных элементов.
37	Гимнастика:	Акробатическая комбинация. Висы.			Строевые упражнения. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Переворот боком (колесо). Опорный прыжок ноги вместе через «козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).	Уметь выполнять опорный прыжок через «козла».
38	Гимнастика:	Опорный прыжок. Висы.			Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Переворот боком (колесо). Опорный прыжок ноги вместе через «козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).	Уметь выполнять акробатическую комбинацию.
39	Гимнастика:	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.			Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Переворот боком (колесо). Опорный прыжок ноги вместе через	Уметь выполнять вис. Уметь выполнять опорный прыжок через «козла».

					«козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).	
40	Гимнастика:	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.			Перестроение в движении. ОРУ. Опорный прыжок ноги вместе через «козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке).	Уметь выполнять вис. Уметь выполнять опорный прыжок.
41	Гимнастика:	ОРУ. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.			Перестроение в движении. ОРУ. Опорный прыжок ноги вместе через «козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке).	Уметь выполнять опорный прыжок.
42	Гимнастика:	Упражнения в равновесии. К.У. - наклон вперед из положения сидя и стоя (из норм ГТО)			Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке). Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). К.У. - наклон вперед из положения сидя.	Уметь выполнять вис.
43	Гимнастика:	Висы. Упражнения в равновесии.			Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке). Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.
44	Гимнастика:	Подтягивание в висе. Упражнения в равновесии.			Строевые упражнения. Подтягивание в висе – на оценку. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке).	Уметь подтягиваться. Уметь выполнять упражнения в равновесии.
45	Гимнастика:	Развитие координационных способностей. Лазание по канату.			Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке) на оценку. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.

46	Гимнастика:	Прыжок в высоту. Эстафета.			ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Лазание по канату. Эстафета. Развитие координационных способностей.	Уметь прыгать в высоту.
47	Гимнастика:	Лазание по канату. Прыжок в высоту.			ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь лазить по канату.
48	Гимнастика:	ОРУ. Лазание по канату. Прыжок в высоту.			ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь прыгать в высоту. Уметь лазить по канату.

## 2 полугодие

			По плану	По факту		
49	Спортивные игры. Волейбол:	ТБ (беседа). Стойка игрока. Перемещения в игре волейбол.			ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение в стойке. Обучение технике владения мячом. Подвижные игры.	Знать ТБ на уроках спорт. игр. Уметь выполнять стойку волейболиста и перемещаться в стойке.
50	Спортивные игры. Волейбол:	Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху.			ТБ на уроках спортивных игр. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол» (с элементами волейбола)	Уметь перемещаться в стойке в/б.
51	Спортивные игры. Волейбол:	Прием и передача мяча сверху. Нижняя прямая подача мяча.			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	Знать правила игры в волейбол. Уметь перемещаться в стойке.
52	Спортивные игры. Волейбол:	Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.			Стойка и передвижение игрока. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Нижняя подача мяча.	Уметь перемещаться в стойке. Уметь передавать мяч двумя руками сверху.
53	Спортивные игры. Волейбол:	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.			Стойка и передвижение игрока. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками на месте и с перемещением. Нижняя подача мяча.	Уметь перемещаться в стойке. Уметь передавать мяч двумя руками сверху.

54	Спортивные игры. Волейбол:	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте и с перемещением. Нижняя подача мяча через сетку.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху.
55	Спортивные игры. Волейбол:	Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку.			Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах на месте и с перемещением. Нижняя подача мяча через сетку.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу.
56	Спортивные игры. Волейбол:	Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача			Прием и передача мяча сверху, снизу. Обучение технике верхней прямой подачи мяча. Обучение технике прямого нападающего удара.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу.
57	Спортивные игры. Волейбол:	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.			ТБ на уроках лыжной подготовки(беседа). Температурный режим. Требования к одежде. Строевые команды. Техника попеременно двушажного хода.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки
58	Спортивные игры. Волейбол:	Подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар			Прием и передача мяча сверху, снизу. подача мяча через сетку. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
59	Лыжная подготовка:	Т.б. на уроках лыжной подготовки Строевые команды.			Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км попеременно двухшажным ходом в спокойном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
60	Лыжная подготовка:	Строевые команды с лыжами. Попеременный двушажный ход.			Строевые команды с лыжами и на лыжах. Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км в спокойном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.

61	Спортивные игры. Волейбол:	Прием подачи снизу. Прямой нападающий удар.			Прием и передача мяча сверху, снизу. Подача мяча через сетку. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
62	Лыжная подготовка:	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.			Строевые команды на лыжах. Техника одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 2 км попеременно двухшажным ходом в спокойном темпе. Подъем «елочкой»	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
63	Лыжная подготовка:	Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход.			Повороты переступанием. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
64	Спортивные игры. Волейбол:	Прием подачи снизу. Прямой нападающий удар			Прием и передача мяча. Подача мяча. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча партнером. Жесты судьи и правила игры в волейбол.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
65	Лыжная подготовка:	Одновременный двушажный ход Подъем «елочкой»			Техника одновременных ходов на дистанции 1км. Подъем «елочкой». Эстафета.	Уметь проходить дистанцию изученным ходом.
66	Лыжная подготовка:	Повороты переступанием. Одновременный двушажный ход.			Техника одновременных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Лыжные гонки на 2 км с применением изученных ходов.	Уметь выполнять повороты на месте. Уметь проходить дистанцию изученным ходом.
67	Спортивные игры. Волейбол:	Подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар.			Прием и передача мяча. Подача мяча через сетку по зонам. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
68	Лыжная подготовка:	Переход с хода на ход. Эстафета на лыжах.			Техника одновременных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Повороты «упором» на месте.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.

69	Лыжная подготовка:	Одновременные хода. Подъем «елочкой». Торможение «плугом»			Техника одновременных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Лыжные гонки на 2 км	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
70	Спортивные игры. Волейбол:	Подача мяча через сетку. Правила игры в волейбол.			Прием и передача мяча. подача мяча. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча . Жесты судьи и правила игры в волейбол.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
71	Лыжная подготовка:	Подъем «елочкой» Торможение «плугом», поворот «упором»			Прохождение дистанции до 1,5 км с применением изученных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Поворот упором.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
72	Лыжная подготовка:	Техника спусков. Поворот «упором»			Прохождение дистанции до 1,5 км с применением изученных ходов. Техника спусков Торможение «плугом». Поворот упором.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
73	Спортивные игры. Волейбол:	Передача мяча. подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
74	Лыжная подготовка:	Подъем скользящим шагом. Торможение и поворот «упором»			Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. Торможение и повороты. Подъем скользящим шагом. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
75	Лыжная подготовка:	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 1,5 км.			Прохождение дистанции до 1,5 км с применением изученных ходов. Торможение и повороты. Подъем скользящим шагом. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
76	Спортивные игры. Волейбол:	Прием и передача мяча. Игра в волейбол.			Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.

77	Лыжная подготовка:	Переход с хода на ход. Эстафета.			Техника одновременных ходов на дистанции 1км. Подъем «елочкой». Эстафета.	Уметь проходить дистанцию изученным ходом.
78	Лыжная подготовка:	Переход с хода на ход на дист 2 км. Подвижные игры.			Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. Торможение и повороты. Подъем скользящим шагом. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
79	Спортивные игры. Волейбол:	Прием и передача мяча. Игра в волейбол.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка в два шага	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
80	Лыжная подготовка:	Переход с хода на ход на дист 2 км.			Перемещения в стойке. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
81	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по кольцу.			Ведение мяча Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Техника броска по кольцу одной от плеча. К.У.– прыжки ч/з скакалку.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
82	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по кольцу.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной от плеча по кольцу с места. Передача одной от плеча в движении. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
83	Спортивные игры. Баскетбол:	Передача одной от плеча в движении. Броски по кольцу.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача одной от плеча в движении. Броски одной от плеча по кольцу с места на оценку.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
84	Спортивные игры. Баскетбол:	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча после ловли.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок одной от плеча, двумя руками от головы после ловли. Передача одной от плеча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

					в движении. Учебная игра.	
85	Спортивные игры. Баскетбол:	Ловля и передача мяча в движении. Штрафной бросок.			Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо одной от плеча после остановки в два шага. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча в движении. Взаимодействие двух игроков против одного. К.У. - прыжок в длину с места.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
86	Спортивные игры. Баскетбол:	Взаимодействие двух игроков против одного. Штрафной бросок.			Бросок мяча в кольцо одной от плеча после остановки в два шага. Штрафной бросок на оценку. Ловля и передача мяча в движении. Взаимодействие двух игроков против одного. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
87	Спортивные игры. Баскетбол:	Бросок мяча в кольцо после остановки. Учебная игра.			Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо одной от плеча после остановки в два шага. Ловля и передача мяча в движении. Взаимодействие двух игроков против одного. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
88	Спортивные игры. Баскетбол:	Тактика нападения. Челночный бег 4 х 9м.			Ведение, передачи мяча, броски по кольцу. Тактика нападения. Учебная игра. К.У. - челночный бег 4 х 9м.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
89	Спортивные игры. Баскетбол:	Тактика нападения. Игра в мини-баскетбол.			Ведение, передачи мяча, броски по кольцу. Взаимодействие двух игроков против одного. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
90	Спортивные игры. Баскетбол:	Ведение, передача, бросок. Взаимодействие двух игроков против одного.			Ведение, передачи мяча, броски по кольцу. Взаимодействие двух игроков против одного. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
91	Легкая атлетика:	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Метание мяча.			Напомнить ТБ при занятиях легкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Техника метания мяча на дальность.	Знать ТБ на роках л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью короткие дистанции.
92	Легкая	Низкий старт. (из			Бег 30м на результат. Низкий старт и	Уметь пробегать с

	атлетика:	норм ГТО) Бег 30,60 м.			скоростной бег до 60 метров (2 серии). Прыжок в длину . Равномерный бег 500м. Метание мяча	максимальной скоростью короткие дистанции, метать мяч.
93	Легкая атлетика:	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.			Спец. беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча. Бег 800м.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
94	Легкая атлетика:	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега. (из норм ГТО)			Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание мяча на результат. Бег 800м.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
95	Легкая атлетика:	Прыжок в длину с разбега. Бег на развитие выносливости.			Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Бег 1000м. в медленном темпе на развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
96	Легкая атлетика:	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.			Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Бег 300 м (д), 500 м (м) на результат.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
97	Легкая атлетика:	Метание мяча. Сдача нормативов.			Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег 1000 м на развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
98	Легкая атлетика:	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег на средние дистанции.			Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Бег 500 м (д), 800 м (м) на результат.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
99	Легкая атлетика:	Прыжки в длину с разбега на результат. (из норм ГТО) Бег 1200 м.			Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Бег 1200 м. в среднем темпе. Подвижные игры.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
100	Легкая	Метание мяча с			Челночный бег 3*10 м. Упражнения	Уметь пробегать дистанцию в

	атлетика:	разбега на дальность. Челночный бег 3*10 м на результат.			для развития скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1500 м.	заданном темпе.
101	Легкая атлетика:	Метание мяча на результат. Бег 1000 м на результат.			Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на результат. Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры	Уметь пробегать дистанцию в заданном темпе.
102	Легкая атлетика:	Чередование бега и ходьбы в беге на 2000 м. Подвижные игры.			Комплекс ОРУ типа зарядки. Чередование бега и ходьбы в беге на 2000 м. Подвижные игры	Уметь пробегать дистанцию в заданном темпе.