Приложение №17
к ФГОС ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5-6 класс

Количество часов: 5-6 класс – ***102***
Уровень: ***базовый***

Учитель: ***Исмакаев Р.Л., Исмакаева С.И., Ившин Е.О., Ившин К.О.***

Результаты освоения.

Для основной и подготовительной медицинских групп.

1) рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

2) характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

3) раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

4) разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

5) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

6) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

7) составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

8) классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

9) самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

10) тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

11) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

12) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

13) выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

14) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

15) выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

16) выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

17) выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

18) выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

19) выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

20) характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

21) характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

22) определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

23) вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

24) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

25) проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

26) выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

27) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

28) осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

29) выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

30) выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Таблица 1

Контроль двигательной подготовки

Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	5	6,2 – 5,4	6,5 – 5,2
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		135 - 175	135 - 165
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		3-7	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз			9-11
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		5.30 – 4.55	5.35 – 5.10
Гибкость	Наклон вперёд в положении сидя, см		4-8	8-12
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	6	5,8-5,3	6,0-5,3
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		165-181	155-176
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		4-7	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	10-19
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		5.02-4.25	5.24-4.45
Гибкость	Наклон вперёд в положении сидя, см		6-9	9-12

Для специальной медицинской группы и инвалидов

для слепых и слабовидящих обучающихся:

1) формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
2) формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

1) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

2) владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3) владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
4) владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
5) умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.".

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР) Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека.
Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики
Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика
Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)
Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Баскетбол
Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Футбол
Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Волейбол
Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Плавание
Развитие координации движений, силы, выносливости.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс многоборья «Готов к труду и обороне»

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00

	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из	10	15	20	10	15	20

	пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с	Туристский поход на дистанцию 10 км					

	проверкой туристских навыков	

Тематическое планирование

5 классы

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. Зарождение Олимпийских игр древности.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. История зарождения олимпийского движения в России.	1
4	Бег 30 м.	1
5	ГТО – Бег 60 м.	1
6	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
7	Овладение техникой длительного бега. Олимпийское движение в СССР.	1
8	Овладение техникой длительного бега. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
9	Овладение техникой длительного бега. Самоконтроль.	1
10	ГТО - Бег 1000 м.	1
11	ГТО- Бег 1500 м.	1
12	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
13	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность.	1
14	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1
15	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
16	Техника безопасности при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
17	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
18	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
19	Освоение ловли и передачи мяча.	1
20	Освоение ловли и передачи мяча.	1
21	Освоение техники ведения мяча.	1
22	Освоение техники ведения мяча.	1

23	Освоение техники бросков мяча.	1
24	Освоение техники бросков мяча.	1
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики.	1
26	Освоение строевых упражнений.	1
27	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
28	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
29	Освоение ОРУ с предметами.	1
30	Освоение ОРУ с предметами.	1
31	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
32	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
33	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
34	Освоение опорных прыжков.	1
35	Освоение опорных прыжков.	1
36	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Освоение акробатических упражнений.	1
39	Освоение акробатических упражнений.	1
40	Освоение акробатических упражнений.	1
41	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
42	Техника безопасности на уроках по волейболу. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
43	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
44	Освоение техники приёма и передач мяча.	1
45	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
46	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 х 2, 3 х 2, 3 х 3) и на укороченных площадках.	1
47	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
48	Попеременный двухшажный ход.	1
49	Попеременный двухшажный ход.	1
50	Попеременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный бесшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход.	1

53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием.	1
55	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием.	1
56	Медленное передвижение на лыжах 3000 м.	1
57	Медленное передвижение на лыжах 3000 м.	1
58	Медленное передвижение на лыжах 3000 м.	1
59	ГТО - Бег на лыжах 2000 м.	1
60	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
61	Вырывание и выбивание мяча.	1
62	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
63	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
64	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	1
65	Тактика свободного нападения.	1
66	Тактика свободного нападения.	1
67	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
68	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
69	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
70	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
71	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
72	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
73	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
74	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
75	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
76	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
77	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1
78	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
79	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
80	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
81	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена.	1
82	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена.	1
83	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Самоконтроль.	1

84	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Самоконтроль.	1
85	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
86	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
87	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
88	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
89	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
90	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
91	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
93	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
94	Техника безопасности при занятиях футболом. История футбола. Основные приемы игры в футбол.	1
95	Подвижные игры для техникой передвижения и остановок.	1
96	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
97	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
98	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
99	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
101	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
102	Соревнования по футболу	1

6 классы

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. История зарождения олимпийского движения в России.	1
4	Бег 30 м. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
5	ГТО – Бег 60 м. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1

6	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
7	Овладение техникой длительного бега. Физическая культура в современном обществе.	1
8	Овладение техникой длительного бега. Физическая культура человека.	1
9	Овладение техникой длительного бега. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
10	ГТО - Бег 1000 м. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
11	ГТО- Бег 1500 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
13	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Первая помощь и самопомощь во время занятий.	1
14	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
16	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
17	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
18	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
19	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Краткая характеристика вида спорта.	1
20	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
21	Освоение ловли и передачи мяча.	1
22	Освоение техники ведения мяча.	1
23	Освоение техники бросков мяча.	1
24	Освоение техники бросков мяча.	1
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Краткая характеристика вида спорта.	1
26	Освоение строевых упражнений.	1
27	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
28	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
29	Освоение ОРУ с предметами.	1
30	Освоение ОРУ с предметами.	1
31	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
32	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
33	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
34	Освоение опорных прыжков.	1
35	Освоение опорных прыжков.	1
36	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1

37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Освоение акробатических упражнений.	1
39	Освоение акробатических упражнений.	1
40	Освоение акробатических упражнений.	1
41	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
42	Техника безопасности на уроках по волейболу. Краткая характеристика вида спорта.	1
43	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
44	Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	1
45	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
46	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 х 2, 3 х 2, 3 х 3) и на укороченных площадках.	1
47	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
48	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Краткая характеристика вида спорта.	1
49	Попеременный двухшажный ход.	1
50	Попеременный двухшажный ход.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход.	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот «упором».	1
55	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот «упором».	1
56	Медленное передвижение на лыжах 3500 м.	1
57	Медленное передвижение на лыжах 3500 м.	1
58	Медленное передвижение на лыжах 3500 м.	1
59	Подвижные игры на лыжах.	1
60	Эстафеты с передачей палок.	1
61	ГТО - Бег на лыжах 2000 м.	1
62	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
63	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
64	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	1
65	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	1
66	Тактика свободного нападения.	1
67	Тактика свободного нападения.	1

68	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
69	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
70	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
71	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
72	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
73	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
74	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
75	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
76	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
77	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
78	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1
79	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
80	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
81	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
82	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена.	1
83	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена.	1
84	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Самоконтроль.	1
85	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Самоконтроль.	1
86	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
87	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
88	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
89	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
90	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
91	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
93	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
94	Техника безопасности при занятиях футболом. Краткая характеристика вида спорта.	1
95	Подвижные игры для техники передвижения и остановок.	1
96	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
97	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1

98	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
99	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
101	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
102	Соревнования по футболу	1