

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Чуфаровская средняя школа  
Вешкаймского района Ульяновской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Тарасова И.А.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ Чуфаровская СШ  
Медникова И.А.  
«30» августа 2023 г.



#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **Физическая культура**

Класс: 7

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: **Солоненко Екатерина Евгеньевна**

Срок реализации программы: **учебный год 2023-2024**

Количество часов по учебному плану: 34 недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год

Рабочая программа составлена на основе «Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»  
Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 ( в редакции Приказов  
Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1644,от 31.12.2015г. №1577)

Основной образовательной программы основного общего образования, МОУ Чуфаровской средней школы, утверждённый приказом от  
30.08.23г. № 106, Примерных программ по учебным предметам по физической культуре и авторской программы для 5-9 классов В.И. Лях,  
М.Я. Виленского Физическая культура

Учебник Физическая культура 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я.  
Виленского.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2021.-239

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные результаты

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению

природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)

### **Знания о**

#### **физической**

#### **культуре**

### **Предметные**

#### **результаты**

ученик научится

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, 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;

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

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели

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.

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ученик получит возможность научиться

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
- 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;

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Предметные результаты**

##### Ученик научится

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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.

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

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

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

### Ученик получит возможность научиться

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### **Физическое**

#### **совершенствование**

#### **Предметные**

#### **результаты**

### Ученик научится

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

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

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

#### Ученик получит возможность научиться

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>	<b>История и современное развитие физической культуры</b> <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения <i>Современные Олимпийские игры:</i> Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров
	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки
	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;

	<p>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений</p>
	<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 степени</p>
	<p><b>Физическая культура человека</b> Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p>
	<p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p>
	<p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p>
	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>
<b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>
	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p>
	<p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p>
	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p>
	<p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p>
	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;</p>
	<p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО НАИ</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <i>Гимнастика с основами акробатики</i>
	<u>Организуемые команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами
	<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации
	<u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> <i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).
	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов
	<i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок
	<u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> <i>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. <i>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):</i> передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.
<u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные Общеразвивающие упражнения.	

### **Спортивные игры**

Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)

Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой						
Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок						
Нападение быстрым прорывом (1:0)						
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков						
Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола						
<i>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</i>						
Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед						
Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку						
Передача мяча сверху	двумя	руками	на	месте	и	после перемещения вперед
Нижняя прямая подача мяча через сетку						
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар						
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)						
Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола						
<i>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол, мини-футбол</i>						
Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений						
Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места						
Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой						
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой						
Выполнение углового удара						
Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3						
<b><i>Национальные виды спорта. Спортивная Борьба</i></b>						
История развития борьбы. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой .Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально- подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.						

<p>Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца</p>
<p>Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини- борьбы.</p>
<p>Физическая подготовка борца. Отжимание, подтягивание, прыжки. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Учебные схватки.</p>
<p><b><i>Имитация техники плавания</i></b> Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении</p>
<p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты</p>
<p>Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде</p>
<p>Правила соревнований и определение победителя</p>
<p><b><i>Легкая атлетика</i></b> <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)</p>
<p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
<p><u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами;__метание набивного мяча(1 кг) на результат</p>
<p><b><i>Лыжная подготовка.</i></b> <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»).</p>
<p><b><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></b> <b><i>Прикладная физическая подготовка:</i></b> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>

	<b>Общезначительная подготовка</b> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
	<b>Специальная физическая подготовка</b>
	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

### Тематическое планирование

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. атлетика 12 часов</b>				
1	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20м, стартовый разгон. Физическая культура как физических качеств: физические упражнения в легкой атлетике: причины травматизма, понятие «травма», виды травм</b>	1		
2	<b>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая культура как область знаний: Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья</b>	1		

3	<p><u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Челночный бег 3х10м.</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Самонаблюдение и самоконтроль:</u> ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p>	1		
4	<p><u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</u> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</p>	1		
5	<p><u>Легкая атлетика.</u> Метание малого мяча.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом».</p> <p><u>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры.</u></p>	1		
6	<p><u>Легкая атлетика.</u> Метание малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на результат. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>Развития скоростно-силовых способностей</p>	1		
7	<p><u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	1		
8	<p><u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</p>	1		
9	<p><u>Легкая атлетика.</u> Бег на средние дистанции в равномерном темпе 12 мин.</p>	1		

	Подвижная игра «Гонка мячей»			
10	<p>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин. <b>Общефизическая подготовка:</b> <u>упражнения на развитие выносливости.</u></p> <p><b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях</u></p>	1		
11	<p>Легкая атлетика. Бег 1500 м на результат.</p> <p><b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием _____ и _____ физической подготовленностью:</u> субъективные и объективные показатели самочувствия</p>	1		
12	<p>Легкая атлетика. Бег на 2000м.</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Подготовка к занятиям физической культурой:</u> требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>	1		
<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики 18 часов</b></p>				
13	<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно</b></p> <p>плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p><b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</u></p>	1		

14	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации:</u> «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>	1		
15	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперед слитно. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</i></p>	1		
16	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации:</u> «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами.</p>	1		
17	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (2-3 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> <i>нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости</i></p>	1		

18	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u>  акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений).  Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b>  <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок:</u> признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.</p>	1		
19	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u>  <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u>  (мальчики- упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись). <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УТГ и физкультминуток</u></p>	1		
20	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u>  <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u>  (мальчики- упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись).</p>	1		

21	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p><u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь.</p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> (мальчики- упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изучен</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><u>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой:</u></p> <p><u>комплексы утренней</u></p>	1		
	<p><u>гигиенической гимнастики с предметами и без.</u> Упражнения с гимнастической скакалкой.</p>			
22	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p><u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь, приземление. <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> (мальчики- упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изучен</p>	1		
23	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p><u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).</p> <p><u>Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств.</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</u></p>	1		
24	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p><u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь приземление. (козёл в ширину, высота 100-110 см). <u>Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств.</u></p>	1		

25	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u>  Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: (на разновысоких девочки) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; на параллельных брусках (мальчики) - передвижения на руках прыжками; <u>Организуемые команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей. <b>Физическая культура как область знаний:</b> Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ</p>	1		
26	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u>  Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: (на разновысоких девочки) - размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; на параллельных брусках (мальчики) - сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом). <u>Организуемые команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей.</p>	1		
27	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u>  Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка:</u> <u>полоса препятствий</u>, включающая разнообразные прикладные упражнения. <u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов:</u> <u>порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).</u></p>	1		

28	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p>Упражнения и комбинации на <u>гимнастических брусьях</u>: комбинации из ранее изученных элементов 2-3.</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка</u>: <u>полоса препятствий</u>, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p> <p><b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u></b> <u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).</u></p>	1		
29	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки). <u>Упражнения с набивными мячами (мальчики).</u></p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p>	1		
30	<p>Гимнастика с основами акробатики. <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение.</u></p> <p>Упражнения с гантелями (мальчики).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка:</u> упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей</p>	1		
<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 14 часов</b></p>				
31	<p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>Спортивно - оздоровительная деятельность.</b></p> <p><u>Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Стойки игрока. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Перемещения</p>	1		

	в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол. <b>Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u></b>			
32	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Повороты с мячом. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол.</u>	1		
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах). <b>Физическая культура как область знаний: <u>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.</u></b></u>	1		
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах).</u>	1		
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра с элементами баскетбола. <b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Оценка эффективности занятий физической культурой:</u></u></b> измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</u>	1		

36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1		
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола.	1		
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u>	1		
	ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола			
39	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1		
40	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).	1		
41	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>	1		
42	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Комбинация из освоенных элементов:	1		

	ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.			
43	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
44	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Вырывание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Имитация техники плавания. (6)</b>				
45	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> <u>Плавание. Освоение техники плавания.</u> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. <b>Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</u></b>	<b>1</b>		
46	<u>Плавание. Имитация техника плавания.</u> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя	<b>1</b>		
47	<u>Плавание. Имитация техника плавания.</u> Специальные плавательные упражнения для	<b>1</b>		
	изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»			

48	<u>Плавание. Имитация техника плавания.</u> Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга».	1		
49	<u>Плавание. Имитация техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Игра «Водное поло»	1		
50	<u>Плавание. Имитация техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</u>	1		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов</b>				
51	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Лыжная подготовка.</u></b> <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</u> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1		
52	<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. Подвижная игра «Пустое место» <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</u>	1		

53	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Попеременный двухшажный ход, работа рук. Прохождение дистанции 1 км.	1		
54	<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств	1		
55	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Передвижения двухшажный ход. Встречная эстафета без палок	1		
56	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «За мной»	1		
57	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</u> Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км	1		
58	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Подвижная игра «По местам»	1		
59	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</u> Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход.	1		
60	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</u> Поворот упором. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км	1		
61	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов. <b>Физическое совершенствование.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение	1		

	функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств			
62	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами.	1		
63	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 1 км	1		
64	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Подъёмы, _____ спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. <b>Физическое совершенствование.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.: Стретчинг, китайская гимнастика	1		
65	<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Подъёмы, _____ спуски, повороты, _____ торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках эстафета.	1		

66	<p><b><u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</u></b> Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворотупором. Лыжная эстафета. <b>Физическое совершенствование.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>	1		
67	<p><b><u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.</u></b> Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»</p>	1		
68	<p><b><u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.</u></b> Прохождение дистанции 3,5 км</p>	1		
<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> <b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 18 часов</b></p>				
69	<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> <u>Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в волейбол: Перемещение в стойке приставными шагами боком. Правила игры в волейбол</u> <b>Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</u></b></p>	1		
70	<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> <u>Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол</u></p>	1		

71	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Стойки и передвижения игрока.	1		
72	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед.	1		
73	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Стойка игрока. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		

74	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		
75	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1		
76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1		
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
79	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1		

80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
81	Спортивные игры. _____ <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол.	1		
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Правила игры в волейбол.	1		
83	Спортивные игры. _____ <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1		
84	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> нижняя прямая подача мяча через сетку.	1		
85	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию волейбола	1		
86	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u>	1		

	нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Правила самоконтроля.			
--	--	--	--	--

**Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.**  
**Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол 6 часов**

87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол мини-футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол. <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</b></u>	1		
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол мини-футбол: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой.</u>	1		
89	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол мини-футбол: Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой.</u>	1		
90	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол мини-футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема.</u>	1		
91	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол мини-футбол: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Угловой удар. Игры и игровые задания 2:1, 3:1</u>	1		
92	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол мини-футбол: Игры и игровые задания 3:2, 3:3 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</u>	1		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 9 часов</b>				
93	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег по</u>	1		

	дистанции.			
94	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Финиширование. Челночный бег 3x10 м	1		
95	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку наместе и с передвижением.	1		
96	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту.</u> Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».	1		
97	<u>Метание малого мяча.</u> Метание малого мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.	1		
98	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту:</u> Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</i>	1		
99	<u>Легкая атлетика. Метание малого мяча.</u> Метание малого мяча на результат. Бег на 800 м.	1		
100	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег в равномерном темпе до 15 мин. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u> <u>Общefизическая подготовка:</u> упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Итоговый контрольный зачет.	1		
101	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</u> Бег 1500 м, 2000 м на результат. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе:</u> <i>правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.</i>	1		

<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>			
<b>Национальные виды спорта. Спортивная Борьба 4 часа.</b>			
102	<p>История развития борьбы. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.</p>	1	
103	<p>Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца. <b>Способы спортивной (физкультурной) деятельности:</b>  <u>Организация досуга средствами физической культуры.</u></p>	1	
	<p><i>культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</i></p>		
104	<p>Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини- борьбы.</p>	1	