



Подписано цифровой
подписью: Чернышев
Ю.Н., директор МБОУ
"СОШ №23"

Дата: 2021.02.11
10:25:57 +05'00'

**Приложение
к адаптированной основной
образовательной программе
ООО для обучающихся ОВЗ (ЗПР)
МБОУ «СОШ № 23»
(вариант 7.1)**

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физкультура»
5 – 9 классы**

Одобрена на заседании педагогического совета
Протокол № 28 августа 2020 г. Приказ № 41-А

Адаптированная рабочая программа обеспечивает реализацию прав детей с особыми образовательными потребностями через адаптацию методов, приёмов, форм педагогического взаимодействия и форм контроля.

Особые образовательные потребности детей ЗПР:

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей,
- формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

Специальная организация работы в классе (с учетом рекомендаций ПМПК):

- наличие индивидуальных правил для учащихся;
- использование невербальных средств общения, напоминающих о данных правилах;
- использование поощрений для учащихся, которые выполняют правила;
- оценка организации класса в соответствии с нуждами учащихся;
- близость учеников к учителю;
- наличие в классе дополнительных материалов (карандашей, книг);
- распределение учащихся по парам для выполнения проектов и заданий;
- игнорирование незначительных поведенческих нарушений;
- разработка мер вмешательства в случае недопустимого поведения, которое является непреднамеренным.

Учет работоспособности и особенностей психофизического развития обучающихся с ОВЗ обеспечивается за счет *применения системы методических приемов.*

При отборе и реализации системы методических приемов для обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, учитывается:

- состояние здоровья и особенности психофизического развития обучающихся;
- особые образовательные потребности обучающихся;
- направленность на коррекцию и компенсацию недостатков психического и (или) физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- необходимость оказания помощи обучающимся в освоении основных образовательных программ общего образования;
- направленность на профилактику и преодоление трудностей обучающихся в освоении основных образовательных программ общего образования.

Система методических приемов, обеспечивающих доступность обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья, основана на преобразовании, видоизменении традиционных методов и приемов образовательной деятельности.

Методические приемы, обеспечивающие доступность обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья:

1. Модификация учебных пособий:

- обеспечение обучающихся рабочими тетрадями (дополнительными) с упрощенным содержанием заданий;
- разработка адаптированных дидактических материалов.

2. Методическая поддержка работы обучающихся с учебником:

- предоставление обучающимся краткого содержания изучаемой главы учебника;
- маркировка важной для изучения информации;
- предоставление списка слов и оборотов речи, потенциально непонятных обучающемуся, с пояснением, иллюстрациями, синонимичными заменами;
- предоставление обучающимся списка вопросов ДО чтения или обсуждения материала учебника;
- поощрение предварительного ознакомления с текстом учебника до работы с ним на уроке;
- маркирование уровня трудности заданий в учебнике.

3. Методы модификации работы с текстовыми материалами:

- использование листов-шаблонов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения;
- обеспечение обучающегося копиями письменных работ других обучающихся при их обсуждении;
- обеспечение обучающегося письменным отображением устных сообщений педагога;
- обеспечение обучающегося печатной копией домашнего задания, записываемого учителем на доске;
- предоставление обучающемуся дополнительного времени для работы с текстовым материалом;
- использование линейки во время чтения для его облегчения.

4. Методы модификации способов предъявления и выполнения заданий:

- применение метода «малых порций» – дробление сложных понятий на отдельные составляющие и изучение каждой составляющей отдельно, разбивка сложных действий на отдельные операции и пооперационное обучение;
- переформулирование условий заданий, представленных в текстовом варианте – разбивка условия на короткие фразы, переформулирование причастных и деепричастных оборотов;
- разбивка условия задачи на короткие смысловые отрезки, к каждому из которых необходимо задать вопрос и разобрать, что необходимо выполнить;
- предъявление инструкций как в устной, так и в письменной форме;
- неоднократное повторение инструкции индивидуально обучающемуся;
- использование на уроке наглядности для обеспечения адекватного восприятия, понимания и запоминания учебного материала;

- выявление понимания обучающимся инструкции («Повтори, что необходимо сделать»);
- сокращение количества и объема учебных заданий с одновременным усилением внимания к главным понятиям;
- альтернативное замещение трудновыполнимых заданий;
- замещение объемных устных или письменных заданий другими, менее объемными видами работы;
- использование на уроке графического выделения выводов, важных положений, ключевых понятий;
- использование ориентировочной основы действий в виде схем, алгоритмов, образцов выполнения заданий и других;
- использование приема совместных действий: часть задания или все задание выполняется совместно с педагогом, под его руководством;
- представление для выполнения заданий предметно-операционных карт;
- предварительное проговаривание этапов предстоящей работы: «что я сделаю сначала», «что я сделаю затем»;
- требование словесного отчета обучающегося по итогам выполнения задания.

5. Модификация организации учебной деятельности обучающихся:

- темп урока в соответствии с особенностями восприятия и переработки информации с последующим его наращиванием;
- использование в начале урока простых, доступных для выполнения обучающимися заданий;
- включение обучающихся в выполнение заданий по нарастающей сложности;
- задания, требующие максимального напряжения при выполнении предъявляются в первой половине урока;
- снижение темпа выполнения заданий;
- предоставление обучающимся дополнительного времени для выполнения задания;
- оказание помощи в случае затруднения при выполнении задания: от стимулирующей, к организующей, направляющей к обучающей помощи;
- использование достаточного количества разнообразных упражнений.

6. Методы модификации инструментария и способов оценки успешности:

- использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями обучающегося;
- предоставление возможности выбора контрольного задания;
- разрешение обучающемуся переделать задание, с которым он не справился;
- объяснение обучающемуся сущности контрольного задания: показ образца выполнения, упрощенная формулировка задания, разрешение выполнить пробу;
- проведение контрольной работы в помещении без внешних раздражителей;
- разрешение устных ответов по читаемым текстам;
- использование тестов множественного выбора, верного/неверного ответов;
- сообщение о достижениях обучающегося вместо оценки;
- оценка содержания выполненной работы отдельно от ее правописания, аккуратности, скорости выполнения и других второстепенных показателей;

- разрешение выполнить тестовые задания с использованием учебника;
- увеличение времени для выполнения контрольной работы.

Отобранные приемы систематически реализуются в процессе взаимодействия с обучающимися в урочной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

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 учетом 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 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; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; 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;
- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Основное содержание

1. Знания о физической культуре

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения

самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Организация и проведение самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Структура двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

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

3.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики и аэробики. Ритмическая гимнастика.

4.Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

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

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

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

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, упражнения адаптивной физической культуры (для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья).

5.Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса

препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

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

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка

включен футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников ;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Календарно-тематическое планирование для 5 класса

| № | Содержание учебного материала |
|--|---|
| І четверть (27 часов) | |
| Лёгкая атлетика (15 часов) | |
| 1. | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. ГТО. |
| 2. | Строевые упражнения. Бег 2мин., высокий старт 30м. ОРУ без предмета. Развитие силы. |
| 3. | Бег 2мин, высокий старт, встречные эстафеты 30м, игры «Салки». ОРУ без предмета. Челночный бег. |
| 4. | Бег 3 мин, КУ 30м, ОРУ без предмета. |
| 5. | Бег 4мин, ОРУ в парах, обучение технике метанию мяча с 3-х шагов. КУ 60м. Развитие силы. |
| 6. | Бег 4мин, ОРУ в парах, обучение технике метанию мяча с 3-х шагов, встречные эстафеты. |
| 7. | Бег 4мин, ОРУ в парах, обучение технике метанию мяча с 3-х шагов, встречные эстафеты. |
| 8. | Бег 4мин, КУ - метание мяча 150г. ОРУ в движении. |
| 9. | КУ - кросс 1000м. Прыжок в длину с места. ОРУ в движении. |
| 10. | Строевые упражнения: перестроение. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. |
| 11. | Строевые упражнения: перестроение. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. |
| 12. | Строевые упражнения: перестроение. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие силы: подтягивание. |
| 13. | Бег 1500км без учета времени. Игра «Мяч ловцу». |
| 14. | КУ- подтягивание. ОРУ без предмета. Метание в цель. Игра «Ворона и воробьи». |
| 15. | Бег 4мин.ОРУ без предмета. Эстафета по кругу 50м. Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| Спортивные игры (12 часов) | |
| 16. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения |
| 17. | Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте. |
| 18. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы. |
| 19. | Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу». |
| 20. | Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу». |
| 21. | Бег 1 мин. ОРУ с б. мячом. Передача в парах двумя мячами. Ведение мяча на месте. |
| 22. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. |
| 23. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. |
| 24. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. |
| 25. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| 26. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| 27. | Соревнования по пионерболу. |
| ІІ четверть (21 час) | |
| Гимнастика с элементами акробатики и аэробики (21 час) | |
| 28. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| 29. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| 30. | Соревнования по пионерболу. |
| 31. | Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила самостраховки и страховки товарища. Знакомство с олимпийскими чемпионами. |
| 32. | Акробатическая комбинация (М. Д). Стр.упр. кувырок вперед правая скресна через лево и поворот кругом в упор присев -2,5б, кувырок назад -3,0 б, перекаат назад, стойка на лопатках – 3,0 б, перекаатом вперед упор присев, о.с. – 1,5 б. Всего 10 баллов. |
| 33. | Бег 1мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках |

| | |
|--|--|
| 34. | Бег 1 мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. |
| 35. | Бег 1 мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках |
| 36. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. |
| 37. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Акробатическая комбинация. |
| 38. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок согнув, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см , опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе. |
| 39. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок согнув, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см , опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе. |
| 40. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок согнув, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см , опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе. |
| 41. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе. |
| 42. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе. |
| 43. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. КУ -вис согнувшись и прогнувшись |
| 44. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Поднимание туловища. |
| 45. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. КУ - лазание по канату. Упр. на перекладине Равновесие на гимнастической скамейке. |
| 46. | Бег 1 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Поднимание туловища за 30 сек. |
| 47. | КУ – со скакалкой под музыку. Перекладина: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. |
| 48. | Подготовка к нормам ГТО. Развитие гибкости. КУ- полоса препятствий. Упражнение на месте, упр. с гимнастическими палками, упр. на гимнастических ковриках. |
| 5 класс III четверть (30 часов) | |
| Лыжная подготовка (20ч) | |
| 49. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. |
| 50. | Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход. |
| 51. | Прохождение дистанции 1км (без палок) Попеременный двушажный ход. |
| 52. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход. |
| 53. | Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 54. | Эстафета с этапом до 50 м. (баз палок). Спуск со склона в средней стойке. |
| 55. | Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 56. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км. Спуск со склона в средней стойке. |
| 57. | Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 58. | Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 1км . |
| 59. | Передвижение с чередованием ходов до 2000м |
| 60. | Прохождение дистанции 2000м. подъем на склон «полуелочкой». Спуск со склона. |
| 61. | Эстафеты на лыжах. Торможение «плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м. |
| 62. | Прохождение дистанции 1000 м. Игра «Кто дальше». Передвижение в медленном темпе. Торможение «Плугом», подъем «елочкой». |
| 63. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». |

| | |
|---------------------------------------|---|
| 64. | Прохождение дистанции 2000м. одновременно двушажный ход. Игра « Не задень». Торможение «плугом». |
| 65. | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000м. КУ – торможение «плугом». Подъем на склон «полуелочкой» |
| 66. | Прохождение дистанции 2000м.(без учета времени) Торможение «плугом», передвижение в медленном темпе. Подъем «елочкой». |
| 67. | Прохождение дистанции 1500м. КУ - спуск со склона. |
| 68. | Подготовка к нормам ГТО. Спуск с гор. |
| Баскетбол, волейбол (10 часов) | |
| 69. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения |
| 70. | Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте. |
| 71. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы. |
| 72. | Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу». |
| 73. | Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача мяча от груди в движении бегом.Броски мяча в кольцо с низу. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу». |
| 74. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. |
| 75. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. |
| 76. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. |
| 77. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| 78. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| IV четверть (24 часа) | |
| БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ (9ч) | |
| 79. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения |
| 80. | Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте. |
| 81. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы. |
| 82. | Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу». |
| 83. | Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу». |
| 84. | Бег 1 мин. ОРУ с б. мячом. Передача в парах двумя мячами. Ведение мяча на месте. |
| 85. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. Нижняя прямая подача. |
| 86. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. |
| 87. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. Нижняя прямая подача |
| Плавание (3 часа) | |
| 88. | Виды плавания |
| 89. | Олимпийские чемпионы России по плаванию |
| 90. | Техника безопасности на воде |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(15ч) | |
| 91. | Бег 3 мин. ОРУ. Бег 60 м, 30м. подтягивание. |
| 92. | Бег 4 мин. ОРУ на месте. Эстафета 60м. |
| 93. | Бег 5 мин. ОРУ на месте. КУ – бег 60м. |
| 94. | Бег 4 мин. ОРУ в движении. КУ – бег 30м. |
| 95. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча. |
| 96. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча. |
| 97. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча. |
| 98. | Бег 3 мин. ОРУ без предмета. КУ – метание мяча. Развитие силы. |
| 99. | Бег 2 мин. Кросс 1000м. прыжок с места. |
| 100. | Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега. |
| 101. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с разбега. |

| | |
|------|--|
| 102. | Бег 3 мин. Встречные эстафеты. Летние олимпийские игры. ГТО. |
|------|--|

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

| № | Содержание учебного материала |
|---|---|
| 6 класс I четверть (27 часов) | |
| Лёгкая атлетика (15ч) | |
| 1. | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. ГТО. |
| 2. | Строевые упражнения. Бег 3 мин. Высокий старт 30м |
| 3. | Бег 3мин. ОРУ в движении. Бег 30 – 60м. эстафеты. |
| 4. | Бег 3 мин. Строевые упражнения. К упражнения 30 метров. Метание мяча. |
| 5. | Бег 4 мин, Строевые упражнения. КУ: 60м. Метание мяча. |
| 6. | Бег 5мин. Метание мяча 150 гр. Подтягивание. |
| 7. | Бег 5 мин, ОРУ без предмета. Метание мяча. Эстафета 100м. |
| 8. | Бег 2 мин. КУ: кросс 1000м |
| 9. | Бег 2 мин. КУ - метание мяча. |
| 10. | Бег 3 мин.развитие силы. Прыжок в длину с разбега. |
| 11. | Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с разбега. |
| 12. | Бег 3 мин. Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега. |
| 13. | Бег 3 мин с заданием. КУ: прыжок в длину с разбега. |
| 14. | Бег 3 мин. Поднимание туловища. КУ: прыжок в длину с места. |
| 15. | Бег 2 мин. Метание в цель. Полоса препятствий. |
| Баскетбол(12ч) | |
| 16. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивной зале. |
| 17. | Бег 2 мин с заданием. Правила игры баскетбол, ведение мяча. |
| 18. | Бег 2 мин. ОРУ с б/ мячом. Ведение мяча, передача мяча. |
| 19. | Бег 2 мин. Передача мяча, остановка с мячом. |
| 20. | Бег 2 мин с заданием. Учебная игра. Развитие силы. |
| 21. | Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. |
| 22. | Бег 2 мин с заданием. Повороты с мячом на месте. |
| 23. | Бег 2 мин без предмета. Подтягивание. Ловля мяча, передача мяча. |
| 24. | Бег 3 мин с зданием. Остановка с мячом. Передача мяча. |
| 25. | Бег 2 мин с зданием. Игра «Мяч ловцу». Передача мяча одной рукой. |
| 26. | Бег 2 мин с заданием. Подтягивание. Передача мяча. |
| 27. | Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Игра «Мяч в воздухе». Нижняя подача. Соревнования по баскетболу. |
| 6 класс II четверть (21 час) | |
| Гимнастика с элементами акробатики и аэробики (21) | |
| 28. | Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с олимпийскими чемпионами и гимнастическими снаряды. |
| 29. | Бег 2мин с заданием. Перестроение. ОРУ без предмета. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. |
| 30. | Бег 1мин. ОРУ на месте. Стр.упр. КУ- кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках, «мост». |
| 31. | Бег 1мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». |
| 32. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Стойка на лопатках. КУ- «мост» Упр. на перекладине (низкая). |
| 33. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Акробатическая комбинация (девочки) |
| 34. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись,. Акробатическая комбинация (М). |
| 35. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок согнув. Подъем с переворотом. |
| 36. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок. Упр. Н перекладина. |
| 37. | Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Опорный прыжок. Подъем с переваром. Д-равновесие. |
| 38. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Подъем с переворотом. Акробатика «мост», шпагат, стойка на руках. |
| 39. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. КУ –вис. Акробатика. |

| | |
|---|--|
| 40. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Поднимание туловища 30сек. |
| 41. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. КУ - лазание по канату. Равновесие на гимнастической скамейке. |
| 42. | Бег 1 мин с заданием. Равновесие на скамейке. Гимнастический мост. КУ – подтягивание. |
| 43. | Бег 1 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Поднимание туловища. |
| 44. | Бег 1 мин. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату. КУ- перекидывание. Акробатика |
| 45. | Бег 1 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. КУ - поднимание туловища за 30 сек. |
| 46. | КУ – со скакалкой под музыку. Развитие силы. |
| 47. | Подготовка к нормам ГТО. Развитие гибкости. Упражнение без предмета, упр. с гимнастическими палками. |
| 48. | Подготовка к нормам ГТО. Развитие гибкости. КУ- полоса препятствий. |
| 6 класс III четверть (30 часов) | |
| Лыжная подготовка (20 часов) | |
| 49. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Российские и Советские лыжники. |
| 50. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Российские и Советские лыжники. |
| 51. | Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход. |
| 52. | Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход. |
| 53. | Прохождение дистанции 1км (без палок) Попеременный двушажный ход. |
| 54. | Прохождение дистанции 1км (без палок) Попеременный двушажный ход. |
| 55. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход. |
| 56. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход. |
| 57. | Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 58. | Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 59. | Эстафета с этапом до 50 м. (без палок). Спуск со склона в средней стойке. |
| 60. | Эстафета с этапом до 50 м. (без палок). Спуск со склона в средней стойке. |
| 61. | Передвижение с чередованием ходов до 2000 м. |
| 62. | Передвижение с чередованием ходов до 2000 м. |
| 63. | Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в средней стойке. |
| 64. | Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в средней стойке. |
| 65. | Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 66. | Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 67. | Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 2 км. |
| 68. | Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 2 км. |
| Спортивные игры (10 часов) | |
| 69. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения |
| 70. | Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте. |
| 71. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы. |
| 72. | Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу». |
| 73. | Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача мяча от груди в движении бегом. Броски мяча в кольцо с низу. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу». |
| 74. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. |
| 75. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. |
| 76. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. |
| 77. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| 78. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| 6 класс IV четверть (24 часа) | |
| Футбол (5 часов) | |

| | |
|-----------------------------|--|
| 79. | Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места. |
| 80. | Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу. |
| 81. | Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. общеразвивающие упражнения. |
| 82. | Правила игры по футболу. Учебная игра в зале. |
| 83. | Техника ведения мяча правой, левой ногой. Учебная игра. |
| Плавание (3 часа) | |
| 84. | Виды плавания |
| 85. | Олимпийские чемпионы России по плаванию |
| 86. | Техника безопасности на воде |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(16ч) | |
| 87. | Бег 3 мин. ОРУ. Бег 60 м, 30м. подтягивание. |
| 88. | Бег 4 мин. ОРУ на месте. Эстафета 60м. |
| 89. | Бег 5 мин. ОРУ на месте. КУ – бег 60м. |
| 90. | Бег 4 мин. ОРУ в движении. КУ – бег 30м. |
| 91. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча. |
| 92. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча. |
| 93. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча. |
| 94. | Бег 3 мин. ОРУ без предмета. КУ – метание мяча. Развитие силы. |
| 95. | Бег 2 мин. Кросс 1000м. прыжок с места. |
| 96. | Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега. |
| 97. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с разбега. |
| 98. | Бег 2 мин. Полоса препятствий. Игра «Третий лишний». |
| 99. | Бег 3 мин. Эстафета по кругу 100м. Подтягивание. |
| 100. | Бег 2 мин. ОРУ в парах. Встречные эстафеты. |
| 101. | Летние Олимпийские виды спорта. ГТО. |
| 102. | Выдающиеся спортсмены СССР и РФ. |

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

| 7 класс I четверть (27 часов) | |
|---|---|
| Лёгкая атлетика (15ч) | |
| 1. | Олимпийское движение в советской и современной России. |
| 2. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Эстафета 30м. |
| 3. | Бег 3 мин. Бег 30 – 60м. Низкий старт. |
| 4. | Бег 4 мин. К упражнения 30 метров. Низкий старт. |
| 5. | Бег 4 мин, ОРУ без предмета. КУ: 60м. |
| 6. | Бег 5 мин. Высокий старт. Метание мяча. |
| 7. | Кросс 1000 метров. Метание мяча. |
| 8. | Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Метание мяча. |
| 9. | Бег 3 мин. Низкий старт. КУ: метание мяча. |
| 10. | Бег 4 мин. Показатели физического развития. |
| 11. | КУ: 1000м. |
| 12. | Бег 3 мин с заданием. КУ: Прыжок в длину с разбега. |
| 13. | Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега. |
| 14. | Бег 4 минуты. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега. |
| 15. | Бег 3 мин. Многоскоки. КУ: прыжок в длину с разбега. |
| Баскетбол(12ч) | |
| 16. | Инструктаж по выбору одежды, обуви для занятий в зале. |
| 17. | Бег 2 мин с заданием. Бросок одной рукой от плеча. |
| 18. | Учебная игра с правилами баскетбола. |
| 19. | Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Подтягивание. |
| 20. | Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча в движении. |
| 21. | Бег 3 мин с заданием. Штрафной бросок. Правила игры. |
| 22. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Бросок от груди, остановка с мячом. Повороты с мячом на месте. |
| 23. | Правила игры в баскетбол. Игра 4х4 |
| 24. | Бег 2 мин. ОРУ с б/мячом. Учебная игра 4х4. |
| 25. | Бег 2 мин. ОРУ с б/мячом. Поднимание туловища за 30 сек. |
| 26. | Бег 2 мин. ОРУ в движении. Учебная игра 4х4 |
| 27. | Бег 2 мин.. Игра «Мяч в воздухе». Соревнования по баскетболу. |
| 7 класс II четверть (21 часа) | |
| Гимнастика с элементами акробатики и аэробики(21ч) | |
| 28. | Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила самостраховки и страховки товарища. Знакомство с олимпийскими чемпионами. |
| 29. | Бег 2мин. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Д(мост). М(стойка на голове). |
| 30. | Бег 2 мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. |
| 31. | Бег 2мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. |
| 32. | Бег 2 мин. Акробатическая комбинация. |
| 33. | Бег 2 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Акробатическая комбинация. |
| 34. | Бег 3 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Акробатическая комбинация. |
| 35. | Бег 3 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. |
| 36. | Бег 3 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок. Висы. |
| 37. | Бег 3 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Опорный прыжок. |
| 38. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы. |
| 39. | Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. КУ –Висы. |
| 40. | Бег 3 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Подъем переворотом. |
| 41. | Бег 3 мин. ОРУ с гимнастической палкой. КУ - лазание по канату. Упр. на перекладине Равновесие на гимнастической скамейке. |
| 42. | Бег 3мин с заданием. Равновесие на скамейке. Гимнастический мост. Перекладина, подтягивание. |
| 43. | Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Поднимание туловища. |
| 44. | Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Повторение ранее изученного материала. |

| | |
|---|---|
| 45. | Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Поднимание туловища за 30 сек. |
| 46. | КУ – со скакалкой под музыку. Перекладина: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. |
| 47. | Подготовка к нормам ГТО. Развитие гибкости. КУ- полоса препятствий. |
| 48. | Подготовка к нормам ГТО. |
| 7 класс III четверть (30 часов) Лыжная подготовка (20 часов) | |
| 49. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Российские и Советские лыжники. |
| 50. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Российские и Советские лыжники. |
| 51. | Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход. |
| 52. | Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход. |
| 53. | Прохождение дистанции 1км (без палок) Попеременный двушажный ход. |
| 54. | Прохождение дистанции 1км (без палок) Попеременный двушажный ход. |
| 55. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход. |
| 56. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход. |
| 57. | Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 58. | Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 59. | Эстафета с этапом до 50 м. (без палок). Спуск со склона в средней стойке. КУ – прохождение дистанции 1000м. |
| 60. | Эстафета с этапом до 50 м. (без палок). Спуск со склона в средней стойке. КУ – прохождение дистанции 1000м. |
| 61. | Передвижение с чередованием ходов до 2000 м. |
| 62. | Передвижение с чередованием ходов до 2000 м. |
| 63. | Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в средней стойке. |
| 64. | Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в средней стойке. |
| 65. | Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 66. | Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. |
| 67. | Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 2 км. |
| 68. | Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 2 км. |
| Спортивные игры (10 часов) | |
| 69. | Бег 3мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения |
| 70. | Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте. |
| 71. | Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы. |
| 72. | Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу». |
| 73. | Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача мяча от груди в движении бегом.Броски мяча в кольцо с низу. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу». |
| 74. | Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. |
| 75. | Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. |
| 76. | Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. |
| 77. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| 78. | Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе». |
| 7 класс IV четверть (24 часа) Футбол (5 часов) | |
| 79. | Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места. |
| 80. | Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу. |
| 81. | Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. общеразвивающие упражнения. |
| 82. | Правила игры по футболу. Учебная игра в зале. |
| 83. | Техника ведения мяча правой, левой ногой. Учебная игра. |

| Плавание (3 часа) | |
|-----------------------------|--|
| 84. | Виды плавания |
| 85. | Олимпийские чемпионы России по плаванию |
| 86. | Техника безопасности на воде |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(15ч) | |
| 87. | Бег 3 мин. ОРУ. Бег 60 м, 30м. подтягивание. |
| 88. | Бег 4 мин. ОРУ на месте. Эстафета 60м. |
| 89. | Выдающиеся спортсмены СССР и РФ. |
| 90. | Бег 5 мин. ОРУ на месте. КУ – бег 60м. |
| 91. | Бег 4 мин. ОРУ в движении. КУ – бег 30м. |
| 92. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча. |
| 93. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча. |
| 94. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча. |
| 95. | Бег 3 мин. ОРУ без предмета. КУ – метание мяча. Развитие силы. |
| 96. | Бег 2 мин. Кросс 1000м. прыжок с места. |
| 97. | Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега. |
| 98. | Бег 3 мин. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с разбега. |
| 99. | Бег 2 мин. Полоса препятствий. Игра «Третий лишний». |
| 100. | Бег 3 мин. Эстафета по кругу 100м. Подтягивание. |
| 101. | Бег 2 мин. ОРУ в парах. Встречные эстафеты. |
| 102. | Олимпийские летние игры. |

Календарно-тематическое планирование для 8 класса

| I четверть (27 часа) | | | |
|---|---|---|---|
| Легкая атлетика (15 часов) | | | |
| 1. | Спринтерский бег 30 – 60 м. низкий старт. | | |
| 2. | Терминология л/а. Правила и организация проведения соревнований по л/а. Т/Б при проведении соревнований. | | |
| 3. | Эстафетный бег. Передача палочки 250 м. | | |
| 4. | Спринтерский бег 30 – 100м. метание мяча. | | |
| 5. | Контрольное упражнение 60 м. Метание мяча. | | |
| 6. | Бег 5 мин. Метание мяча. | | |
| 7. | Бег 6 мин. Метание мяча. | | |
| 8. | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча | | |
| 9. | Кроссовая подготовка. | | |
| 10. | Контрольное упражнение метание мяча. Подтягивание. | | |
| 11. | Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. | | |
| 12. | Бег 6 мин. Контрольное упражнение прыжок в длину. | | |
| 13. | Контрольное упражнение «Прыжок в длину с места» | | |
| 14. | Бег 6 мин. Полоса препятствий. | | |
| 15. | Бег 7 мин. Встречные эстафеты 100м. | | |
| Спортивные игры (12 часов) | | | |
| 19. | ТБ в спортивном зале. | | |
| 20. | Учебная игра -баскетбол. | | |
| 21. | Учебная игра -баскетбол. | | |
| 22. | Учебная игра-баскетбол. Подтягивание. | | |
| 23. | Учебная игра – баскетбол. | | |
| 24. | Контрольное упражнение «Бросок мяча двумя руками от груди». | | |
| 25. | Контрольное упражнение «Штрафной бросок». | | |
| 26. | Игра по правилам. Баскетбол. | | |
| 27. | Контрольное упражнение «Ведение мяча змейкой». | | |
| II четверть (21 час) | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики и аэробики | | | |
| 28. | Инструктаж по технике безопасности на уроки гимнастики. | | |
| 29. | Виды гимнастики. | | |
| <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Комбинация для контрольного урока: Мальчики: 1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь. 2.наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. 3.Упор присев и стойка на голове толчком двумя. 4.Опускание в упор присев и кувырок вперед. 5.Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь.</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Комбинация для контрольного урока: Девочки: 1. Из упора присев кувырок назад. 2.Перекатом назад стойка на лопатках. 3.Перекатов вперед лечь и «мост». 4.Переворот в упор стоя на правом колене, левую назад. 5.Махом левой, упор присев и кувырок вперед. 6.Прыжок вверх прогибаясь и О.С.</p> </td> </tr> </table> | | <p>Комбинация для контрольного урока: Мальчики: 1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь. 2.наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. 3.Упор присев и стойка на голове толчком двумя. 4.Опускание в упор присев и кувырок вперед. 5.Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь.</p> | <p>Комбинация для контрольного урока: Девочки: 1. Из упора присев кувырок назад. 2.Перекатом назад стойка на лопатках. 3.Перекатов вперед лечь и «мост». 4.Переворот в упор стоя на правом колене, левую назад. 5.Махом левой, упор присев и кувырок вперед. 6.Прыжок вверх прогибаясь и О.С.</p> |
| <p>Комбинация для контрольного урока: Мальчики: 1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь. 2.наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. 3.Упор присев и стойка на голове толчком двумя. 4.Опускание в упор присев и кувырок вперед. 5.Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь.</p> | <p>Комбинация для контрольного урока: Девочки: 1. Из упора присев кувырок назад. 2.Перекатом назад стойка на лопатках. 3.Перекатов вперед лечь и «мост». 4.Переворот в упор стоя на правом колене, левую назад. 5.Махом левой, упор присев и кувырок вперед. 6.Прыжок вверх прогибаясь и О.С.</p> | | |
| 30. | Висы. Строевые Упражнения | | |
| 31. | Висы. Строевые Упражнения Средняя перекладина | | |
| 32. | Висы. Строевые упражнения | | |

| | |
|-----------------------------------|---|
| 33 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату. |
| 34 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату. |
| 35 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату. |
| 36 | Опорный прыжок. Упр. в равновесии. Контрольное упражнение лазание по канату. |
| 37 | Контрольное упражнение «Опорный прыжок» Строевые упражнения. |
| 38 | Акробатика Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. |
| 39 | Акробатика. |
| 40 | Акробатика |
| 41 | Акробатика |
| 42 | Акробатика Комплексы упражнений. |
| 43 | Акробатика. Контрольное упражнение «Акробатическая комбинация». |
| 44 | Акробатика, Упр. в висячем положении, Опорный прыжок, строевые упр. |
| 45 | Работа по методу круговой тренировки на основе раздела гимнастика Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения Комплексный |
| 46 | Контрольное упражнение «Из виса стоя, подъем переворотом». |
| 47 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. |
| 48 | Полоса препятствий. |
| III четверть (30 часов) | |
| Лыжи, плавание (20 часов) | |
| 51 | Одновременные хода. Основные способы передвижения на лыжах. |
| 52 | Одновременные хода |
| 53 | Переход с одного хода на другой. |
| 54 | Коньковый ход |
| 55 | Перешагивание на лыжах не больших препятствий. |
| 56 | Преодоление бугров и впадин. Техника спуска |
| 57 | Преодоление бугров и впадин. Техника спуска |
| 58 | Преодоление бугров и впадин. |
| 59 | Техника спуска |
| 60 | Техника спуска |
| 61 | Торможение «плугом»; поворот «плугом» |
| 62 | Подвижные игры, эстафеты на лыжах |
| 63 | Торможение «плугом»; поворот «плугом» |
| 64 | Прохождение дистанции 2000м (дев.) 3000м (м) в среднем темпе. |
| 65 | Подвижные игры, эстафеты на лыжах |
| 66 | Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом» |
| 67 | Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. |
| 68 | Подвижные игры, эстафеты на лыжах |
| Спортивные игры (10 часов) | |

| | |
|-----|---|
| 72 | ТБ при игре в волейбол. |
| 73 | Нижняя прямая подача. |
| 74 | Приемы передачи мяча. Тема урока |
| 75 | Передача мяча сверху двумя руками назад. |
| 76 | I четверть (27 часов) |
| 77 | Легкая атлетика (15 часов) |
| 78 | Индивидуальное опокирование Спринтерский бег 30-60 м. низкий старт. |
| | IV четверть (24 часа) |
| | Футбол (5 часов) |
| 79 | 2. Терминология д/а. Правила и организация проведения соревнований по д/а. Т/Б при стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места. |
| 80 | Общеразвивающие упражнения. Удар по лежащему и неподвижному мячу. |
| 81 | Оформленные движения уходом, постановкой, ударом по мячу. Общеразвивающие упражнения. |
| 82 | Правила игры по футболу. Учебная игра в зале. |
| 83 | Техника ведения мяча правой, левой ногой. Учебная игра. |
| | б. Бег 5 мин. Метание мяча. Плавание (3 часа) |
| 84 | Виды плавания. Метание мяча. |
| 85 | Олимпийские чемпионы России по плаванию. |
| 86 | Техника безопасности на воде |
| | Легкая атлетика (16 часов) |
| 87 | Бег 5 мин. 30 -100м. |
| 88 | Кроссовая подготовка |
| 89 | Кроссовая подготовка |
| 90 | Кроссовая подготовка |
| 91 | Метание мяча на дальность с места и разбега |
| 92 | Метание мяча на дальность с места и разбега |
| 93 | Метание мяча на дальность с места и разбега |
| 94 | Прыжок в длину с разбега. |
| 95 | Прыжок в длину с разбега. |
| 96 | Прыжок в длину с разбега КУ. |
| 97 | Полоса препятствий. КУ – 60 метров. |
| 98 | Бег 1500-2000 метров. |
| 99 | Кросс. Полоса препятствий. |
| 100 | Эстафета. Техника передачи палочки. |
| 101 | КУ – 1500 м-2000 м. |
| 102 | Олимпийские летние игры. |

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

| | | |
|---|--|--|
| 9. | Кроссовая подготовка. | |
| 10. | Контрольное упражнение метание мяча. Подтягивание. | |
| 11. | Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. | |
| 12. | Бег 6 мин. Контрольное упражнение прыжок в длину. | |
| 13. | Контрольное упражнение «Прыжок в длину с места» | |
| 14. | Бег 2 мин. Полоса препятствий. КУ-2000-3000 метров. | |
| 15. | Бег 7 мин. Встречные эстафеты 100м. | |
| Спортивные игры (12 часов) | | |
| 16. | ТБ в спортивном зале. | |
| 17. | Учебная игра -баскетбол. | |
| 18. | Учебная игра -баскетбол. | |
| 19. | Учебная игра-баскетбол. Подтягивание. | |
| 20. | Учебная игра – баскетбол. | |
| 21. | Контрольное упражнение «Бросок мяча двумя руками от груди». | |
| 22. | Контрольное упражнение «Штрафной бросок». | |
| 23. | Игра по правилам. Баскетбол. | |
| 24. | Контрольное упражнение «Ведение мяча змейкой». | |
| 25. | Учебная игра – волейбол. | |
| 26. | Контрольное упражнение «Нижняя подача» | |
| 27. | Игра по зонам (2, 4) | |
| II четверть (21 час) | | |
| Гимнастика с элементами акробатики и аэробики. | | |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности на уроки гимнастики. | |
| 29 | Виды гимнастики. | |
| | <p>Комбинация для контрольного урока: Мальчики: 1. С двух-трех шагов разбега кувырок вперед, прыжком в упор присев. 2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги. 3. Опуская в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом. 4. Полуприсяд, руки назад длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с.</p> | <p>Комбинация для контрольного урока: Девочки: 1. Шагом левой равновесие. 2. Выпад правой, руки в стороны. 3. Кувырок вперед толчком, одной в сед и наклон вперед. 4. кувырок назад упор присев. 5. Прыжок вверх с поворотом кругом.</p> |
| 30. | Висы. Строевые Упражнения | |
| 31. | Висы. Строевые Упражнения Высокая перекладина. | |
| 32. | Висы. Строевые Упражнения Подъем переворотом. | |
| 33. | Опорный прыжок. Лазание по канату. | |
| 34. | Опорный прыжок. Лазание по канату. | |
| 35. | Опорный прыжок. Лазание по канату. | |
| 36. | Опорный прыжок. Контрольное упражнение лазание по канату. | |
| 37. | Контрольное упражнение «Опорный прыжок» . | |

| | |
|----------------------------------|---|
| | Подъем переворотом. |
| 38. | Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Контрольное упражнение подъем переворотом. |
| 39. | Акробатика. |
| 40. | Акробатика |
| 41. | Акробатика |
| 42. | Акробатика Комплексы упражнений. |
| 43. | Акробатика. Контрольное упражнение «Акробатическая комбинация». |
| 44. | Акробатика, Упр. в виси, Опорный прыжок, строевые упр. |
| 45. | Работа по методу круговой тренировки на основе раздела гимнастика Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения Комплексный |
| 46. | Контрольное упражнение «Из виса стоя, подъем переворотом». |
| 47. | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. |
| 48. | Полоса препятствий. |
| III четверть (30 часа) | |
| Лыжи (20 часов) | |
| 49. | Одновременные хода. Основные способы передвижения на лыжах. |
| 50. | Одновременные хода |
| 51. | Переход с одного хода на другой. |
| 52. | Коньковый ход |
| 53. | Перешагивание на лыжах не больших препятствий. |
| 54. | Преодоление бугров и впадин. Техника спуска |
| 55. | Преодоление бугров и впадин. Техника спуска |
| 56. | Преодоление бугров и впадин. |
| 57. | Техника спуска |
| 58. | Техника спуска |
| 59. | Торможение «плугом»; поворот «плугом» |
| 60. | Подвижные игры, эстафеты на лыжах |
| 61. | Торможение «плугом»; поворот «плугом» |
| 62. | Прохождение дистанции 2000м (дев.) 3000м (м) в среднем темпе. |
| 63. | Подвижные игры, эстафеты на лыжах |
| 64. | Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом» |
| 65. | Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. |
| 66. | Подвижные игры, эстафеты на лыжах |
| 67. | КУ- 3000-5000 метров. |
| 68. | КУ – спуск со склона. Прохождение дистанции 3000 м. |
| 69. | Поход на лыжах 8000 метров. |
| Спортивные игры (9 часов) | |
| 70. | ТБ при игре в волейбол. |
| 71. | Нижняя прямая подача. |
| 72. | Прием передачи мяча. |
| 73. | Передача мяча сверху двумя руками назад. |
| 74. | Учебная игра – волейбол. |
| 75. | Прием мяча. подача по зонам. |
| 76. | Индивидуальное блокирование. Учебная игра баскетбол. |

| | |
|-----------------------------------|---|
| 77. | Ловля и передача мяча двумя руками снизу. |
| 78. | Ловля мяча, ведение и бросок в кольцо. |
| IV четверть (24 часа) | |
| Плавание (3 часа) | |
| 79. | Виды плавания. |
| 80. | Водные виды спорта. |
| 81. | Спасение утопающего. |
| Футбол (3 часа) | |
| 82. | Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места. |
| 83. | Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу. |
| 84. | Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. общеразвивающие упражнения. |
| 85. | Правила игры по футболу. Учебная игра в зале. |
| 86. | Техника ведения мяча правой, левой ногой. Учебная игра. |
| Легкая атлетика (16 часов) | |
| 87. | Бег 5 мин с ускорением. Эстафета 100 метров. |
| 88. | Бег 5 мин с заданием. Бег 60 *2 раза. |
| 89. | Метание мяча на дальность с места и разбега |
| 90. | Метание мяча на дальность с места и разбега |
| 91. | Прыжок в длину с разбега. Развитие силы. |
| 92. | Прыжок в длину с разбега. Развитие силы. |
| 93. | Прыжок в длину с разбега КУ. |
| 94. | Полоса препятствий. КУ 60 метров. |
| 95. | Бег 7 мин. Круговая эстафета 250 метров. |
| 96. | Бег 6 мин. Метание мяча. |
| 97. | Бег 5 мин. Метание мяча с разбега. |
| 98. | КУ – метание мяча. |
| 99. | КУ – 2000 – 3000 метров. |
| 100. | КУ – подтягивание, поднимание туловища. |
| 101. | Эстафета. КУ – передача палочки. |
| 102. | Олимпийские летние игры. |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Чернышев Юрий Николаевич

Действителен с 30.03.2021 по 30.03.2022