к основной -

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРОМСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «НИЖНЕ-ФЕДОТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО К УТВЕРЖДЕНИЮ решением педагогического совета OT 30.08. 20 /7 r. протокол № /

УТВЕРЖДАЮ Директор школы М. Н. Кочергина Приказ № 19/4 от 300/ 20/7 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ 5-9 класс

(начальное общее, основное общее образование, класс)

Количество часов 510

Учитель Пензев Евгений Анатольевич

СОГЛАСОВАНО

и. о. зам. директора по УВР

Ададурова С. А. 30 " O8 2017 r.

д. Федотово, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2013, рабочей программы по физической культуре 5-9 кл.: автор В.И.Лях. 2013г.)

Предмет Физическая культура входит в образовательную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В федеральном законе «О физической культуре и спорте от 4 декабря 2007г.№ 329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре

учреждениях включает в сеоя проведение ооязательных занятии по физической ку в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном ФГОС.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- -Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- -обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- -дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, точность воспроизведения) и кондиционных способностей (скоростносиловых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- -формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств
- -выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- -углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- -выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- -содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение метапредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой и спортом.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе овладения ими содержания предмета являются уроки.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры).

Одна из главнейших задач уроков- обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, равновесие, точность воспроизведения движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, гибкости, силы и выносливости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработки привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта в свободное время, воспитанию ценности ориентаций на здоровый образ жизни.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо больше учитывать половые особенности занимающихся.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условия проведения занятий и других факторов.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,

осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития. Двигательной подготовленности. Особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны:

- на положениях нормативно-правовых актов РФ.
- -требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- -Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- -Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- -Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- -Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- -примерной программы основного общего образования;
- -приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3ч в неделю-

в 5 классе-102 ч, в 6 классе- 102 ч, в 7 классе-102ч, в 8 классе-102ч и в 9 классе-102 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате изучения учебного предмета учащиеся получат возможность научиться:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основам формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способам закаливания организма и основным приемы самомассажа.

Демонстрировать

Физические	Физические упражнения
способности	
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Прыжок в длину с места см.
	Подтягивание на перекладине – мальчики, из виса
	лёжа – девочки (количество раз)
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за
	головой (количество раз0
К выносливости	Бег 2000 м, мин
	Передвижение на лыжах 2 км
К координации	Челночный бег 3х10м
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м

Содержание учебного предмета

$N_{\underline{0}}$	Разделы и темы	Колич	Соличество часов (уроков)			
			Класс			
		5	6	7	8	9
	Базовая часть	94	81	81	81	81
1	Основы знаний	4	3	4	4	4
2	Физическое совершенствование:					
	 гимнастика с основами акробатики 	20	21	18	18	18
	легкая атлетика	26	26	21	21	21
	– лыжные гонки	19	20	20	20	20
	 Спортивные игры 	24	23	18	18	18
	Вариативная часть	8	21	21	21	21
3	Настольный теннис	9	9	8	8	8
	Итого	102	102	102	102	102

Тематическое планирование 5 класс

No	Раздел, тема урока	Количес
п/п		ТВО
		часов
		4
1	Теоретический урок. Страницы истории	1
	Лёгкая атлетика-14 часов	
2-4	Т.Б. при занятиях по л\атлетике Спринтерский бег	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
13		
14-	Кросс -1000 метров	2
15		

	Спортивные игры игры-13 часов	
16-	Т.Б. при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения	2
17	волейболиста	
18-	Передачи мяча, приём передач	2
19		
20-	Нижняя прямая подача	2
21		
22	Футбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком и	1
	спиной вперед	
23-	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	2
24		
25-	Ведение мяча по прямой	2
26		
27	Игра по упрощенным правилам.	1
28	Теоретический урок. Познай себя	1
	Гимнастика -20 ч	1
29	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1
30-	Акробатические упражнения, кувырок вперёд и назад, стойка на	4
33	лопатках	
34-	Опорные прыжки, , вскок в упор стоя присев, соскок взмахом рук	4
37		
38-	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	3
40		
41-	Развитие силовых способностей	3
43		
44-	Развитие гибкости	3
46	Ty o c	
47- 48	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой.	2
49	Tagnamyyyaayyy ymay 2yanany a y ayananyy a finaa yyyayyy T.F. ymy	1
49	Теоретический урок. Здоровье и здоровый образ жизни. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой	1
	Лыжная подготовка-20 ч.	
	лыжная подготовка-20 ч.	
50	Теоретические урок. История лыжного спорта. Основные правила	1
30	соревнований Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
51-	Попеременный двухшажный ход	4
54		
55-	Одновременный бесшажный ход	3
57		
58-	Спуски с пологих склонов	3
60		
61-	Подъём наискось «полуёлочкой»	3
63		
64-	Повороты переступанием	2
65		
66-	Торможение «плугом»	2
67		
68-	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	2
69		
	Настольный теннис- 9 ч.	

70	Т.Б.при занятиях лыжной подготовкой Хватка ракетки и игровая	1
	стойка	
71-	Набивание мяча	2
72		
73-	Удар откидкой слева	3
75		
76-	Удар накатом справа	2
77		
78	Учебная игра	1
	Лёгкая атлетика-12ч.	
79-	Т.Б.при занятиях л/атлетикой Спринтерский бег	3
81		
82-	Прыжки в длину с разбега	3
84		
85-	Длительный бег	3
87		
88-	Метание малого мяча	2
89		
90	Кросс-1000 м.	1
	Спортивные игры -12 ч.	
91	Т.Б. при занятиях спортивными играми Стойки баскетболиста	1
	,перемещения в стойках	
92-	Ведение мяча на месте и в движении	2
93		
94-	Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди	2
95		
96	Броски одной и двумя руками	1
97	Стойки и перемещения футболиста	1
98-	Удары по неподвижному мячу	2
99		
100	Ведение мяча по прямой	2
101		
102	Учебная игра	1

№	Раздел, тема, урока	Количес
п/п		TBO
		часов
	Лёгкая атлетика-15 часов	
1	Теоретические сведения. Самоконтроль. Т.Б. при занятиях	1
	л/атлетикой	
2 -4	Спринтерский бег из различных и.п.	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
13		
14-	Кросс 1500 метров	2

15		
1.0	Спортивные игры- 12часов	1.0
16-	Техника безопасности при занятиях спорт.играми. Стойки и	2
17	перемещения волейболиста	2
18- 19	Передачи мяча, приём передач	2
20-	Нижняя прямая подача .Учебная игра	2
21	Пижний примай пода на . У теонай пера	
22- 23	Футбол .Удары по неподвижному мячу	2
24- 25	Удары по катящемуся мячу	2
26	Угловые удары	1
27	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
	Гимнастика 21 час	I
28	Теоретические сведения. Первая помощь при травмах. Т.Б. при	1
	занятиях гимнастикой	
29	Строевые упражнения	1
30-	Акробатические упражнения, два кувырка вперёд слитно, « мост»	4
33	из положения стоя с помощью, стойка на лопатках.	
34- 37	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.	4
38- 40	Упражнения в равновесии на гимнастич.скамейке	3
41- 43	Развитие силовой подготовки	3
43 44-	Развитие гибкости	3
46		
47-	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой.	3
48	Лыжная подготовка-20 ч.	
	лыжная подготовка-20 ч.	
49	Теоретические сведения. Здоровье и здоровый образ жизни Т.Б.при занятиях лыжной подготовкой	1
50- 53	Одновременный двухшажный ход	4
54- 57	Одновременный бесшажный ход	4
58- 61	Спуски с пологих склонов	4
62- 64	Подъёмы «ёлочкой»	3
65- 66	Торможение и повороты «плугом»	2
67-	Прохождение дистанции3,5 км.	3
69	Настольный теннис-9 ч.	
70	Т.Б. при занятиях настольным теннисом .Хватка ракетки и игровая стойка	1
71	Набивание мяча	1
, .	THOUDHING MAIN	4

75		
76-	Удар накатом справа	3
78		
	Лёгкая атлетика- 12 ч.	
79-	Спринтерский бег Т.Б. при занятиях л/атлетикой	3
81		
82-	Прыжки в длину с разбега	3
84		
85-	Длительный бег	3
87		
88-	Метание малого мяча	2
89	VC 4.500	4
90	Кросс-1500 м.	1
	Спортивные игры -12 ч.	1 .
91	Т.Б.при занятиях спортивными играми Стойки баскетболиста,	1
0.0	перемещения в стойках	
92-	Ведение мяча на месте и в движении	2
93	п	
94-	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди	2
95	Γ	1
96	Броски мяча	1
97	Футбол. Перемещения, ускорения, старты из различных И.п.	1
98-	Удары по неподвижному и по катящемуся мячу	2
99		
100-	Ведение мяча по прямой	2
101	V. C	1
102	Учебная игра	1

No	Раздел, тема, урока	Количес
Π/Π		ТВО
		часов
	Tu. 15	
	Лёгкая атлетика-15 ч.	
1	Теоретические сведения. Основные двигательные способности:	1
	Гибкость. Сила.Т.Б при занятиях л/атлетикой	
2-4	Спринтерский бег из различных и.п.	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
13		
14-	Кросс 1500м.	2
15		
	Спортивные игры-12 ч	
16-	Техника безопасности при занятиях спорт .играми. Волейбол:	2
17	передачи мяча, приём передач	
18-	Нижняя прямая подача, приём подачи	2
19		

20-	Учебная игра	2
21		
22	Футбол :Удары внутренней стороной стопы	1
23	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
24	Угловые удары	1
25- 26	Ведение мяча по прямой	2
27	Учебная игра	1
21	Гимнастика 21 ч.	1
28	Теоретические сведения. Быстрота. Выносливость Т.Б. при занятиях	1
20	гимнастикой	1
29	Строевые упражнения	1
30-	Акробатические упражнения: Кувырок вперёд в стойку на	4
33	лопатках, два кувырка назад.	
34-	Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги .	4
37	onephilit apaintal territorial	-
38-	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	3
40	r	
41-	Развитие силовой подготовки	3
43	1 WOZIIII W WINOZOII NOZI UTOZNII	
44-	Развитие гибкости	2
45		_
46-	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой.	3
48		
	Лыжная подготовка-21 ч.	
49	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой Теоретические сведения.	1
.,	Ловкость.	
50-	Одновременный одношажный ход	4
53	o According to Acc	
54-	Одновременный бесшажный ход	2
55		
56-	Повороты на месте махом	2
57		
58-	Спуски с пологих склонов	3
60		
61-	Подъёмы скользящим шагом	3
63		
64-	Торможение и поворот «плугом»	3
66		
67-	Прохождение дистанции 4 км.	3
69		
	Настольный теннис- 9 ч.	•
70	Т.Б. при занятиях настольным теннисом Набивание мяча	1
71-	Удар откидкой слева	2
72		
73-	Удар накатом справа	3
75		
76-	Учебная игра	3
78		
	Лёгкая атлетика- 12 ч.	1
79-	Т.Б.При занятиях л/атлетикой Спринтерский бег	3
	1	<u> </u>

81		
82-	Прыжки в длину с разбега	3
84		
85-	Бег в равномерном темпе до 15мин.	3
87		
88-	Метание малого мяча	2
89		
90	Кросс-1500 м. Т.Б.при занятиях подвижными играми	1
	Спортивные игры – 12 ч.	
91-	Баскетбол: Ведение мяча на месте и в движении с изменением	2
92	направления и скорости	
93-	Ловля и передачи мяча на месте и в движении	2
94		
95-	Броски одной и двумя руками с места и в движении	2
96		
97-	Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	2
98		
99-	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	2
100		
101-	Удары по воротам на точность	2
102		

№	Раздел, тема, урока	Количес
п/п		ТВО
		часов
	 Лёгкая атлетика-15 ч.	
1	Теоретические сведения по л/атлетике Т.Б.при занятиях л/атлетике	1
2-4	Спринтерский бег из различных И.п.	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-		3
13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-	Кросс 1500 метров	2
15	Rpoce 1300 metpos	2
13	Спортивные игры-12 ч.	<u> </u>
16	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1
	Передача мяча, приём передач	1
17-	Нижняя прямая подача, приём подачи	3
19	Timana ipana ioda ia, ipiten ioda ii	
20-	Игра по упрощённым правилам	2
21	Lu . 2 Lu	
22-	Футбол. Удары внешней частью подъёма	2
23		
24-	Удары головой	2
25		

26	Передачи мяча	1		
27	Защитник, сопротивление и нападение	1		
Гимнастика – 21 ч				
28	Теоретические сведения. Т.Б.	1		
29	Строевые упражнения	1		
30- 33	Акробатические упражнения, кувырок назад в упор стоя, стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация	4		
34-	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.	4		
37				
38-	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	3		
40	D	2		
41- 43	Развитие силовой подготовки	3		
44-	Развитие гибкости	3		
46	Tusbillie Thorocti	3		
47-	Прыжки через скакалку	2		
48				
	Лыжная подготовка-21 ч.			
49	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой Теоретические сведения	1		
50-	Одновременный одношажный ход	4		
53	76			
54- 57	Коньковый ход	4		
58-	Преодоление спусков и подъёмов	4		
61	преодоление спусков и подвемов	7		
62-	Торможение «Плугом»	4		
65				
66- 69	Прохождение дистанции 4,5 км.	4		
	Настольный теннис-9 ч.			
70- 71	Т.Б.при занятиях настольным теннисом Удар откидкой слева	2		
72-	Удар накатом справа	2		
73	у дар пакатом справа	2		
74-	Подрезка мяча	2		
75				
76-	Учебная игра	3		
78				
70	Лёгкая атлетика- 12 ч.			
79- 91	Т.Б. при занятиях л/атлетикой Спринтерский бег	3		
81	Прыжки в длину с разбега	3		
84	прыжки в длину с разоста	3		
85-	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	3		
87				
88-	Метание малого мяча	2		
89	16 2000	1		
90	Кросс-2000 м.	1		
01	Спортивные игры -12 ч.			
91-	Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и	2		

.

92	передачи мяча с пассивным сопротивлением	
93-	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	2
94		
95-	Броски мяча с пассивным сопротивлением	2
96		
97-	Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма	2
98		
99	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
100-	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	2
101		
102	Удары по воротам на точность	1

$N_{\underline{0}}$	Раздел, тема, урока	Количес		
п/п		ТВО		
		часов		
	Паркод отпоруме 15 и			
Лёгкая атлетика-15 ч. 1 Теоретические свеления по л/атлетике Т.Б. по легкой атлетике 1				
2-4	Теоретические сведения по л/атлетике Т.Б. по легкой атлетике	3		
	Спринтерский бег из различных и.п.			
5-7	Прыжки в длину с разбега	3		
8-10	Длительный бег	3		
11-	Метание малого мяча в цель и на дальность	3		
13				
14-	Кросс 1500 метров	2		
15				
Спортивные игры-12 ч.				
16	Техника безопасности при занятиях спорт.играми.Передача мяча,	1		
	приём передач			
17-	Нижняя прямая подача,приём подачи	3		
19				
20-	Игра по упрощённым правилам	2		
21				
22-	Футбол. Удары внешней частью подъёма	2		
23				
24-	Удары головой	2		
25				
26-	Передачи мяча с сопротивлением защитника	2		
27	Try,			
Гимнастика – 21 ч.				
28	Теоретические сведения.Т.Б. при занятиях гимнастикой	1		
29	Строевые упражнения	1		
30-	Акробатические упражнения, кувырок назад в упор стоя ,стойка на	4		
33	голове и руках. Акробатическая комбинация			
34-	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.	4		
37	_r _r			
38-	Упражнения в равновесии на гимнастич.скамейке	3		

41 Развитие силовой подготовки 3 43 44 1 44-44 Прыжки через скакалку 2 47-48 Прыжки через скакалку 2 47-48 Т.Б. при занятиях лыжной подготовка-21 ч. 1 50 Одновременный одношажный ход 4 53 Коньковый ход 4 54-5-7 Коньковый ход 4 66-6 Пресдоление спусков и подъёмов 4 61-62-7 Торможение «Плутом» 4 66-69 Прохождение дистащии 4,5 км. 4 70-7 Т.Б.при занятиях настольным теннисом Удар откидкой слева 2 71 Удар накатом справа 2 72-7 Учебная игра 3 74-7-7 Подрезка мяча 2 75-7-8 Прыжки в длину с разбега 3 74-7-7 Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег 3 81-8 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 82-8 Прыжки в длину с разбега 3 84-8 Спортившые игры -12 ч. 91-7 Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и персачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93-8 Бегение мяча с пассивным сопротивлением 2 95-9 Броски мяча с пассивным	40		
44- Развитие гибкости 3 46 47- 48 47- 11 47- 48 47- 48 47- 48 47- 48 47- 48 47- 48 47- 48 47- 48 47- 48 47- 48 47- 48 47- 48 47- 49 T.Б. при занятиях лыжной подготовкой Теоретические сведения 1 50- 5		Развитие силовой подготовки	3
Прыжки через скакалку 2	43		
Прыжки через скакалку 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Развитие гибкости	3
3 1 3 3 3 3 3 3 3 3			
Т.Б. при занятиях лыжной подготовка-21 ч. 1		Прыжки через скакалку	2
49 Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой Теоретические сведения 1 50- 53 Одновременный одношажный ход 4 54- 57 Коньковый ход 4 58- 61 Преодоление спусков и подъёмов 4 61- 62- 65 Торможение «Плугом» 4 66- 66- 67 Прохождение дистанции 4,5 км. 4 70- 71 Т.Б.при занятиях настольным теннисом Удар откидкой слева 2 71- 72- 73 Удар накатом справа 2 74- 74- 75 Подрезка мяча 2 75- 76- 78 Т.Б. при занятиях легкой атлетика- 12 ч. 3 79- 81 Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег 3 82- 83 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 85- 84 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 87- 88 Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 91- 90 Кросс-2000 м. 2 91- 91- 92 Т.Б. при занятиях спортивным играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- 94 Броски мяча с пассивным сопротивлением	48	Плукура на продорже 21 и	
50- Одновременный одношажный ход 4 53- 54- 54- 55- 54- 57- 58- Преодоление спусков и подъёмов 4 62- 62- 65- 66- 69-	40		1
53 Коньковый ход 4 57 58 1 1 1 1 1 1 1 1 1		1	
54 Копьковый ход 4 575 58-61 61 61 62-65 61 62-65 66-66-66 66-66 66-67 70 66-67 70 70 70 70 71 72 72 73 74 75 75 75 75 76 75 76 78 78 78 78 78 78 78		Одновременный одношажный ход	
Преодоление спусков и подъёмов 4		Коньковый хол	4
61 Сорможение «Плугом» 4 65 Прохождение дистанции 4,5 км. 4 66-69 Прохождение дистанции 4,5 км. 4 70-70-71 Т.Б.при занятиях настольным теннисом Удар откидкой слева 2 71 Удар накатом справа 2 73 Подрезка мяча 2 75-76-76-78 Учебная игра 3 81 Лёгкая атлетика- 12 ч. 79-81 Прыжки в длину с разбега 3 82-82-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-			
62- 65 Прохождение «Плугом» 4 66- 66- 69 Прохождение дистанции 4,5 км. 4 67- 68- 69 Прохождение дистанции 4,5 км. 4 69- 69 Плетина и периодели и пера 2 2 70- 71 70- 73 Подрезка мяча 2 73- 74- 75- 76- 76- 76- 76- 76- 76- 76- 76- 76- 76	58-	Преодоление спусков и подъёмов	4
Прохождение дистанции 4,5 км. 4 4 66 70 70 70 70 70 70 71 70 70			
Настольный теннис-9 ч. 1		Торможение «Плугом»	4
Настольный теннис-9 ч.			
Настольный теннис-9 ч.		Прохождение дистанции 4,5 км.	4
70- 71 Т.Б.при занятиях настольным теннисом Удар откидкой слева 2 72- 73 Удар накатом справа 2 74- 75- 76- 77- 78 Подрезка мяча 2 79- 81 Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег 3 82- 84 Прыжки в длину с разбега 3 85- 84 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 88- 89 Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 79- 10- 100- 100- 100- 100- 100- 100- 100	69	Ha ama wy yy y mayyyyya O yy	
71 72- Удар накатом справа 2 72- Подрезка мяча 2 75- Учебная игра 3 Лёгкая атлетика- 12 ч. 79- Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег 3 82- Прыжки в длину с разбега 3 84- Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 87- Спортивные игры -12 ч. 90 Кросс-2000 м. 1 1- Спортивные игры -12 ч. 91- Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 96- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2	70		12
72- 73 Удар накатом справа 2 74- 75 Подрезка мяча 2 76- 78 Учебная игра 3 Лёгкая атлетика- 12 ч. 79- 81 Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег 3 82- 84 Прыжки в длину с разбега 3 85- 87 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 88- 89 Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- 92 Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- 94 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- 96 Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 99 100 100 101 100- 101 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		1.6.при занятиях настольным теннисом удар откидкой слева	
73 Подрезка мяча 2 76- 76- 78- Учебная игра 3 Лёгкая атлетика- 12 ч. 79- 81 Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег 3 82- 84- 85- 87- Прыжки в длину с разбега 3 88- 89- 90- 10- 10- 11- 12- 12- 13- 14- 15- 15- 16- 		Vлар накатом справа	2
74- 75 Подрезка мяча 2 76- 76- 78 Учебная игра 3 Лёгкая атлетика- 12 ч. 79- 81 Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег 3 82- 84 Прыжки в длину с разбега 3 85- 85- 86 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 88- 89 Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- 92 Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- 94 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- 96 Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		2 Auf Hakarom empasa	
75		Подрезка мяча	2
Лёгкая атлетика- 12 ч. 79- 81 Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег 3 82- 84 Прыжки в длину с разбега 3 85- 6ег в равномерном темпе до 15 мин. 3 88- 89 Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- 92 Передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- 94 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- 96 Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 100 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2	75	· · 1	
Пёгкая атлетика- 12 ч. 79-	76-	Учебная игра	3
79- 81 Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег 3 82- Прыжки в длину с разбега 3 84- 85- Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 88- Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 96- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2	78		
81 3 82- Ирыжки в длину с разбега 3 85- Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 88- Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 96- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2			
82- 84 Прыжки в длину с разбега 3 85- 87 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 88- 89 Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- 92 Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- 94 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- 96 Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег	3
84 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 87 Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		П	2
85- 87 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 3 88- 89 Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- 92 Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- 94 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- 96 Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 99 100- 101 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		Прыжки в длину с разоега	3
87 Метание малого мяча 2 88- Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		Бег в рариомериом темпе по 15 мин	3
88- 89 Метание малого мяча 2 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- 92 Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- 94 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- 96 Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		вет в равномерном темпе до 13 мин.	
89 90 Кросс-2000 м. 1 Спортивные игры -12 ч. 91- Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		Метание малого мяча	2
Спортивные игры -12 ч. 91- 92 П.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- 94 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- 96 Роски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2			
91- Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением 2 93- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2	90	Кросс-2000 м.	1
92 передачи мяча с пассивным сопротивлением 93- 94 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- 96 Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		Спортивные игры -12 ч.	·
93- 94 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 95- 96 Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и	2
94 95- Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 96 96 97- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 98 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 101 100-		передачи мяча с пассивным сопротивлением	
95- Броски мяча с пассивным сопротивлением 2 96 96 97- Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 98 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 101 100-		Ведение мяча с пассивным сопротивлением	2
96 1 97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		Facery varie a macouply we assess the service of	
97- 98 Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма 2 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		роски мяча с пассивным сопротивлением	²
98 99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 101 101		Футбол Удары по катяшемуся мяну внешней стороной полтёма	2
99 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 1 100- 101 Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2		у 100л. У дары по катищемуел мичу впешней стороной подвема	
100- Ведение мяча с пассивным сопротивлением 2 101 2		Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
101		1	
102 Удары по воротам на точность 1			
	102	Удары по воротам на точность	1