

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6» с. Дербетовка

ПРИНЯТА Педагогическим советом МКОУ СОШ № 6 Протокол заседания № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2016 г. Председатель педагогического совета <u>Гурья</u> Л.В.Кудрявцева	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по учебно – воспитательной работе МКОУ СОШ № 6 с. Дербетовка <u>Гурья</u> Л.В.Гочияева	УТВЕРЖДЕНА Директор МКОУ СОШ № 6 с. Дербетовка <u>С.А.Касягина</u> Приказ № <u>01/101</u> « <u>27</u> » <u>августа</u> 2016 г.
--	--	--

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
Для 7 класса
основного общего образования**

Срок реализации программы 2016 - 2017 год

Составил: учитель физической культуры
МКОУ СОШ №6 с. Дербетовка
Пономаренко Александр Александрович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004);
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования» (для VII-XI (XII) классов);
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее – СанПиН 2.4.2. 2821-10);
- Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 04.03.2010 №03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253, ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- Устав МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка
- Учебный план на 2016 – 2017 учебный год
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов), дисциплин (модулей) педагогов МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка

В программе Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую, вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал спортивной игре волейбол. Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся, по окончании раздела и по освоению умений и навыков, а так же уровню физической подготовленности 1-4 четверти, приведенных в разделе «Демонстрировать». Д/з - предусматривают постепенный рост результативности предложенных учреждений, из пройденного программного материала.

ЦЕЛЬ физического воспитания в школе:

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой являются:

- Расширение функциональных возможностей организма.
- Знания и навыки в области физической культуры.
- Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

- Укрепление здоровья.
- Развитие основных физических качеств и способностей.
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,

ЗАДАЧИ физического воспитания в школе:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Уровень подготовки учащихся

В результате освоения минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

По окончании учебного года учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстративность

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку. (сек).	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м. (сек)	12	13
	Прыжок в длину с места.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	21	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км.	8мин50сек	10 мин 20 сек.
Координационные	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Общая характеристика учебного предмета « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности. В соответствии с ФГОС: - на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки; - при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно - практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни; - программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены. В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»),

«Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается: 1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей. 2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно- нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте. Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков: - информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой); - здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена); - начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат); - спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки); - история физической культуры и Олимпийское образование. Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности. Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через: - освоение разных способов передвижения человека; - использование широкого спектра физических упражнений разной направленности; - освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; - гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период

**Место учебного предмета «Физическая культура»
в учебном плане.**

Учебный предмет « Физическая культура» изучается в 7 классе из расчета 3ч в неделю (всего 105ч).

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VII
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивная игра баскетбол	26

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Легкая атлетика	37
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивная игра волейбол	18
ИТОГО		105

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «физическая культура»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

Из истории физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Учебно-методическая литература.

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 5-7 классы, Москва «Просвещение», 2010г.
2. М.В.Виденкин. Внеклассные мероприятия по физической культуре. Волгоград. «Учитель» 2007г.
3. М.В.Виденкин. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Волгоград, «Учитель», 2007г.
4. М.В.Виденкин. Физическая культура 5-11 классы. Планирование Волгоград «Учитель», 2010г.
5. П.А.Киселев, С.Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград «Учитель» 2010г.\
6. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Настольная книга учителя физической культуры. Волгоград. «Учитель», 2008г.\
7. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ.

Легкая атлетика

Основы знаний: Самоконтроль и способ его проведения. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков и наркотиков.

Строевые упражнения: Строевой шаг.

ОРУ: Упражнения в движении, упражнения на автомобильных шинах, упражнения в парах, с набивными мячами.

Ходьба и бег: Ходьба на носках, пятках, вперед и назад: пригнувшись, в полном приседе; Высокий старт бег от 15 до 30 м. скоростной бег 40м. Бег с ускорением от 40 до 50м. бег 60м. Бег 1000м. Челночный бег 3*10м. Бег в равномерном темпе до 15мин.

Прыжковые упражнения: Прыжок в длину с места; прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; Тройной прыжок с места.

Упражнения с мячом: Метание мяча в цель: горизонтальную (12-14м.); вертикальную (12-14м.); Метание малого мяча с 5 шагов разбега.

Подвижные игры: Эстафеты: круговая (до 30м), с преодолением препятствий, командный прыжок в длину с места, с метанием в цель мешков с песком; Игра «Лапта», Игра «Охотники и утки». Игра «Футбол».

Контроль двигательной подготовки: Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. Бег 30м. Бег 1000м. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Бег 60м.

Цель: Научить учащихся скоростному бегу с низкого и высокого старта, прыжкам в длину с места и с разбега, метанию мяча.

Спортивные игры

Баскетбол:

Основы знаний: Психологическое и физическое здоровье. Предупреждение заболеваний. Основные правила и организация игры в баскетбол. История развития баскетбола.

Строевые упражнения: Строевой шаг.

ОРУ: в движении, в парах, с набивными мячами, у гимнастической лестнице, с отягощением, круговая тренировка.

Ходьба и бег: Ходьба на носках, пятках вперед назад, на внутренней и наружной сторонах стопы, пригнувшись в полном приседе. Бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставными шагами, левым и правым боком, в различных стойках.

Техника передвижения и остановок: Стойка игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойках, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча:

- двумя руками от груди;

- одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника: в парах, в тройках, в квадрате, в круге.

Техника ведения мяча: Ведение мяча на месте: в низкой стойке, в средней стойке, в высокой стойке; Ведение мяча в различных стойках в движении: по прямой, с изменением направления, с чередованием рук; Бросок двумя руками с места, в движении (максимальное расстояние до кольца 3,6м.). Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.

Техника бросков мяча: Бросок одной рукой с места, в движении.

Техника защиты: Вырывание и выбивание.

Подвижные игры и эстафеты: Игра «Борьба за мяч», Игра «Мяч капитану». Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу. Игра по упрощенным правилам 3*3 человека, 4*4 человека, 5*5 человек.

Контроль двигательной подготовки: Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. Бег 30м. Гибкость. Подтягивание.

Цель: Научить учащихся различным видам ходьбы, правильной ловле и передачи мяча, технике ведения мяча, технике бросков мяча, а также технике защиты и командным действиям.

Волейбол:

Основы знаний: Техника безопасности при занятиях волейболом.

ОРУ: в движении, в парах, на гимнастической лестнице, с набивными мячами, с отягощением, круговая тренировка, со скакалкой.

Ходьба и бег: Ходьба на носках, пятках вперед и назад, на внутренней и наружной сторонах стопы, пригнувшись в полном приседе. Бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставными шагами, левым и правым боком в различных стойках.

Техника передвижения и остановок: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинация из освоенных элементов перемещения.

Техника освоения приема и передачи мяча: Передача мяча двумя руками на месте, после перемещения. Передача мяча над собой, через сетку.

Игры и эстафеты: Игра в волейбол по упрощенным правилам. Эстафеты: с преодолением препятствий, комбинированная. Игра «Красные и синие». Игра «Лапта».

Контроль двигательной подготовки: Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Гибкость. Бег 30м. Челночный бег 3*10м. Бег 1000м.

Цель: Научить учащихся правильному передвижению и технике остановок, основным стойкам игрока, освоить правильность приема и передачи мяча.

Гимнастика:

Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогрева. Приемы и правила закаливания.

Строевые упражнения: Строевые приемы изученные ранее.

ОРУ: В движении, в парах, с набивными мячами, с гантелями, со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, на гимнастической стенке.

Висы и упоры: Мальчики (низкая перекладина): поворот, упор, вис, подтягивание в висе; (Брусья параллельные) размахивания, упор, сед, соскок. Девочки (брусья разновысокие): поворот, упор, вис, соскок; вис, упор, перемах, соскок.

Опорные прыжки: Прыжок ноги врозь (высота 100см.).

Акробатика: Кувырки вперед, взявшись под руки в шеренге, в парах, в тройках. Кувырки назад. Стойка на лопатках (девочки), на голове и руках (мальчики). «Мост» из положения лежа. Переворот в сторону. Комбинация из освоенных элементов (кувырок вперед и назад, брусья разновысокие (девочки), размахивания вис, перемах, упор, соскок.

Развитие силовой выносливости: Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке.

Упражнения на развитие координационных способностей: Вскок в упор стоя на одно колено. Другую ногу – назад, шаги галопа, равновесие, поворот на 180 градусов в стойке и приседе, соскок с конца бревна махом одной и толчком другой, прогибаясь (девочки),

расхождение вдвоем на бревне с поворотом кругом (мальчики). Ходьба. Приседание, повороты на гимнастическом бревне, скамейке. Полоса препятствий.

Развитие гибкости: Упражнения с партнером. Упражнение на гимнастической лестнице.

Подвижные игры и эстафеты: Эстафеты с использованием: гимнастических палок, набивных мячей, гимнастических обручей, гимнастических бревен, легкоатлетических барьеров. Игра «Запрещенное движение». Игра на внимание. Эстафета с преодолением простейших препятствий.

Контроль двигательной подготовки: Подтягивание на перекладине.

Цель: Научить учащихся правильно выполнять висы и упоры на перекладине, прыгать через «козла». Научить правильности выполнения кувырков. Лазать по канату. Развивать координационные способности.

Приложение
к рабочей программе по
физической культуре

Пономаренко А.А.
Приказ № 55
от «__» _____ 2016 года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
7 КЛАСС**

№/№	Тема	Домашнее задание	Дата	Кол-во часов
1	П/п и т/б на уроке физкультуры.	Прыжок в длину с места.		1
2	Бег 30м.	Прыжок в длину с места.		1
3	Челночный бег 3*10м.	Прыжок в длину с места.		1
4	Бег 1000м.	Прыжок в длину с места.		1
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Прыжок в длину с места.		1
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Прыжок в длину с места.		1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Тройной прыжок с места.		1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Тройной прыжок с места.		1
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Тройной прыжок с места.		1
10	Игра "Лапта".	Тройной прыжок с места.		1
11	Игра "Охотники и утки".	Тройной прыжок с места.		1
12	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Тройной прыжок с места.		1
13	Метание малого мяча с 5	Выпрыгивание вверх из		1

	шагов разбега.	полного приседа.		
14	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
15	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
16	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
17	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
18	Эстафета с преодолением препятствий.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
19	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
20	Эстафета с метанием малого мяча.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
21	Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
22	Стойка игрока.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
23	Стойка игрока, остановка двумя шагами.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
24	Остановка двумя шагами и прыжком.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
25	Остановка двумя шагами и прыжком.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
26	Остановка двумя шагами и броском по кольцу.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
27	Ведение мяча в	Упор присев, упор лежа,		1

	различных стойках.	упор присев, исходное положение- основная стойка.		
28	Прыжок в длину с места.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
29	Ведение мяча в различных стойках.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
30	Ведение мяча в различных стойках.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
31	Ведение мяча в различных стойках.	Отжимание от пола.		1
32	Бросок мяча одной рукой с места, в движении.	Отжимание от пола.		1
33	Бросок мяча одной рукой с места, в движении.	Отжимание от пола.		1
34	Бросок мяча одной рукой с места, в движении.	Отжимание от пола.		1
35	Бросок мяча одной рукой с места, в движении.	Отжимание от пола.		1
36	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Отжимание от пола.		1
37	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
38	Комбинация из освоенных элементов.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за		1

		головой.		
39	Комбинация из освоенных элементов.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
40	Комбинация из освоенных элементов.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
41	Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
42	Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
43	Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
44	Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
45	Игра в баскетбол 5*5 человек.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
46	Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
47	Стойка игрока.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
48	Стойка игрока.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
49	Стойка игрока.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
50	Передача мяча двумя	Поднимание ног до угла		1

	руками над собой.	45 градусов из положения, лежа на спине.		
51	Передача мяча двумя руками над собой.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
52	Передача мяча двумя руками над собой.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
53	Передача мяча двумя руками над собой.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
54	Значение гимнастических упражнений.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
55	Эстафета с использованием гимнастических палок.	Наклоны туловища вперед.		1
56	Прыжок через "козла" ноги врозь (высота 100м).	Наклоны туловища вперед.		1
57	Прыжок через "козла" ноги врозь (высота 100м).	Наклоны туловища вперед.		1
58	Прыжок через "козла" ноги врозь (высота 100м).	Наклоны туловища вперед.		1
59	Прыжок через "козла" ноги врозь (высота 100м).	Наклоны туловища вперед.		1
60	Прыжок через "козла" ноги врозь (высота 100м).	Наклоны туловища вперед.		1
61	Прыжок через "козла" ноги врозь (высота	Подтягивание на перекладине.		1

	100м).			
62	Лазание по канату в три приема.	Подтягивание на перекладине.		1
63	Лазание по канату в три приема.	Подтягивание на перекладине.		1
64	Лазание по канату в три приема.	Подтягивание на перекладине.		1
65	Лазание по канату в три приема.	Подтягивание на перекладине.		1
66	Элемент акробатики: переворот в сторону.	Подтягивание на перекладине.		1
67	"Мост" из положения лежа.	Прыжки со скакалкой.		1
68	"Мост" из положения лежа.	Прыжки со скакалкой.		1
69	"Мост" из положения лежа.	Прыжки со скакалкой.		1
70	"Мост" из положения лежа.	Прыжки со скакалкой.		1
71	"Мост" из положения лежа.	Прыжки со скакалкой.		1
72	Стойка на лопатках.	Прыжки со скакалкой.		1
73	Полоса препятствий.	Отжимание от пола.		1
74	Полоса препятствий.	Отжимание от пола.		1
75	Полоса препятствий.	Отжимание от пола.		1
76	Полоса препятствий.	Отжимание от пола.		1
77	Игра "Запрещенное движение".	Отжимание от пола.		1
78	Передача мяча над собой.	Отжимание от пола.		1
79	Передача мяча через сетку.	Отжимание от пола.		1
80	Передача мяча через сетку.	Отжимание от пола.		1

81	Передача мяча через сетку.	Отжимание от пола.		1
82	Передача мяча после перемещения.	Отжимание от пола.		1
83	Передача мяча после перемещения.	Отжимание от пола.		1
84	П/и "Красные и синие".	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
85	П/и "Красные и синие".	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
86	Передача мяча через сетку.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
87	Передача мяча через сетку.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
88	Эстафета с преодолением препятствий.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
89	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
90	Бег 60м.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
91	Бег 60м.	Прыжок в длину с места.		1
92	Бег 60м.	Прыжок в длину с места.		1
93	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину с места.		1
94	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину с места.		1
95	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину с места.		1

96	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину с места.		1
97	Тройной прыжок с места.	Тройной прыжок с места.		1
98	П/и "Лапта"	Тройной прыжок с места.		1
99	П/и "Лапта"	Тройной прыжок с места.		1
100	Прыжок в длину с места.	Тройной прыжок с места.		1
101	Бег 1000м.	Тройной прыжок с места.		1
102	Последствия вредных привычек.	Тройной прыжок с места.		1
103	Прыжок в длину с места.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
104	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
105	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Прыжок в длину с места.		1