


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей технологии, физической
культуры, ОБЖ, искусства
Руководитель Дьякова А.Л.
Протокол № 4 от 11.01.2019

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
Стыжных А.С. А.С. Стыжных
« 11 » 01 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»
Казанцева Н.И. Н.И. Казанцева
Приказ № 11 от «11» 01 2019 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 7 классов

Автор - составитель:
Учитель: Дьяков В.В.
Квалификационная категория первая

р.п. Голышманово, 2019 год

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие

спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее 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 и 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила*. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры и плавание).

7 класс (68 часов)

1. Основы знаний – Правила безопасности на полосе препятствий. Содержание нового комплекса УГГ. Двигательный режим. Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

2. Гимнастика – 14 часов. Строевые упражнения – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два в колонну и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Лазание по канату в два приема. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Упражнения в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширины, высота 80-100см). Ритмическая гимнастика. Подготовка к сдаче ГТО.

3. Легкая атлетика – 18 часов. Низкий старт. Бег 60 м, равномерный бег до 2000 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину в шаге. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Эстафеты. Подготовка к сдаче ГТО.

4. Лыжная подготовка – 16 часов. Попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием; спуски с пологих склонов; передвижение на лыжах до 2,5 км. Подготовка к сдаче ГТО.

5. Спортивные игры.

Баскетбол (10 часов)

Стойка игрока, передвижения. Остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении; бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.

Волейбол (5 часов)

Ходьба и бег с остановками, и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.

Футбол (5 часов)

Стойка игрока, перемещение. Ведение мяча. Удары по мячу. Отбор мяча. Учебная игра.

4. Тематическое планирование по физической культуре

7 класс

Разделы		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Гимнастика		-	14	-	-
Легкая атлетика		8	-	-	10
Лыжная подготовка		-	-	16	-
Спортивные игры	Баскетбол	8	2	-	-
	Волейбол	-	-	4	1
	Футбол	-	-	-	5

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	Формы контроля	УУД
Легкая атлетика -8 часов								
1			Инструктаж по ТБ по легкой атлетике Инструктаж по ТБ. Низкий старт	Вводный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		<i>Личностны:</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для
2				Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	Уметь пробегать 60 м с максимальной	Бег 30 метров. Основная	

			Бег 30 метров		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Техника игры футбол.	скоростью с низкого старта	группа: Мальчики : «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подготовительная и специальная мед. группы: 1 без учета времени	укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)
3			Бег с ускорением 70–80 м,	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
4			Бег на результат 100 метров. Подготовка к сдаче	Комбинированный	ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный	Уметь пробегать 100 м с	Бег 100 метров. Основная	Формирование и проявление

			ГТО.		бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью	группа Мальчики : 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	положительных качеств личности, дисциплированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные:</i> формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования.
5			Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Умение слушать и понимать других. <i>Регулятивные:</i>
6			Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Прыжок в длину с разбега. Основная группа Мальчики : 410-370-	

					для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники игры.		310 Девочки: 360-310-260 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности и умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятел
7			Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		
8			Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный	Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000		

									ьную деятельность Умение выполнять задание в соответствии и с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Баскетбол 10ч

9			Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол Передачи мяча	Вводный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх.			
---	--	--	--	---------	---	--	--	--	--

					физических способностей и их влияние на физическое развитие			
10			Броски мяча по кольцу	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		<i>Личностны:</i> Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
11			Штрафной бросок	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
12			Передачи мяча разными способами в движении.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

					Развитие координационных способностей			представлений о нравственных нормах
13			Передачи мяча разными способами в движении.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Метапредметные: Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий
14			Бросок одной рукой от плеча с места Учебная игра 3х3, 4х4	Урок-игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками
15			Технические действия в защите.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Умение объяснять ошибки Регулятивные

					сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			умение организовать самостоятельную деятельность в соответствии и с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения. Умение видеть красоту движений человека
16			Учебно – тренировочная игра 3x3 ,4x4	Урок-игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		
17			Игровые задания 3x3 ,4x4	Урок – игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		<i>Личностны:</i> Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка системати-
18				Урок-игра	Сочетание приемов передвижений и остановок	Уметь играть в баскетбол по		

			Учебно – тренировочная игра		игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей	правилам, выполнять технические действия в игре.		ческого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоя- тельности и личной ответственн ости за свои поступки на основе представлен ий о нравственны х норма
--	--	--	--------------------------------	--	---	---	--	---

Гимнастика 14 ч.

19			Инструктаж по ТБ по гимнастики Кувырок вперед и назад	Вводный	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колоне (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		<i>Личностны:</i> Формирован ие навыка систематиче ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной
20			Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д)	Комбинир ованный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		

					способностей			
21			Мост –девочки Стойка на голове – мальчики	Комбинированный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,
22		Акробатические элементы	Комбинированный	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов		
23			Лазание по канату в два приема	Комбинированный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять технику лазания по канату		
24			Лазание по канату	Комбинированный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять технику лазания по канату	Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема	

25			Висы и упоры. Строевые упражнения	Комбинированный	Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении (сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы на низкой перекладине.	Подтягивания Основная группа Мальчики : 17-14-8 Девочки: 9-7-5 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности
26			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	Комбинированный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности
27			Подъем переворотом в упор	Комбинированный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо,	Уметь выполнять строевые		правил безопасности

			толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).		налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	упражнения, комбинацию на перекладине		и (что можно делать и что опасно делать) <i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <i>Регулятивные</i> формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
28			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	Комбинированный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат Уметь выполнять комбинацию на перекладине	Выполнение комбинации на перекладине Основная группа слитное выполнение всех элементов. Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	

							ия раздельн о.	Способы организации рабочего места. Формирован ие умения понимать причины успеха/неусп еха учебной деятельност и Владение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям.
29			Прикладные упражнения.	Комбинир ованный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		
30			Строевые упражнения.	Комбинир ованный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии		
31			Упражнения в равновесии	Комбинир ованный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии,		

					скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	расхождение при встрече на гимнастической скамейке		
32			Комбинация в равновесии	Комбинированный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии Основная группа слитное выполнение всех элементов. Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения раздельно.	
Лыжная подготовка 16ч.								
33				Вводный	Проведение комплекса ОРУ по	Уметь		<i>Личностны:</i>

			Инструктаж по ТБ по лыжной подготовки Одновременный одношажный ход		лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	передвигаться на лыжах		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости и формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
34			Попеременный двушажный ход	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника попеременного двушажного хода	
35			Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Прохождение дистанции 1 км.	
36			Прохождение дистанции со сменой ходов	Комбинированный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах сменой ходов		
37			Спуски и	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на		

			подъемы		Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	лыжах на спусках		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i> осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстникам
38			Поворот «плугом»	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Поворот «плугом»	
39			Подъема «елочкой»	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	
40			Спуски в средней стойке	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.		
41			Прохождение дистанции 2 -2,5км. Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять	Торможение «плугом»	

					«плугом». Прохождение дистанции 3 км.	подъемы		и в парах и группах Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении
42			Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Умение управлять эмоциями при общении
43			Круговая эстафета	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.
44			Лыжная эстафета.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км	Уметь передвигаться на лыжах в среднем темпе		<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность
45			Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по	Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности		анализировать технику выполнения упражнений, давать

					пересеченной местности			объективную
46			Лыжные гонки до 1 км.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		оценку техники выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
47			Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.	Уметь передвигаться на лыжах		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
48			Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной

								терминологи ей.
<i>Волейбол 5 ч.</i>								
49			Инструктаж по ТБ при игре в волейбол Стойка и перемещение в волейболе.	Вводный	Совершенствование стоек и передвижений игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия	Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	<i>Личностны:</i> Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности Развитие этических чувств, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление дисциплированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.
50		Комбинированный	Комбинированный	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.		Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.		
51			Подачи мяча.	Комбинированный	Совершенствование нижней прямой подачи мяча, верхней подачи мяча.	Уметь играть в волейбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия	Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	
52			Нападающий удар.	Комбинированный	Обучение техники нападающего удара при встречных приемах.	Уметь играть в волейбол по основным	Выявление и устранение	

						правилам, выполнять правильно технические действия	е типичные ошибок в технике выполнения.	
53			Игра в волейбол.	Урок-игра	Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия	Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	
Футбол 5 ч.								
54			Инструктаж по ТБ при игре в футбол Стойки и перемещение в футболе.	Вводный	Совершенствование стоек и передвижений игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры.	Уметь играть в футбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия	Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	<i>Личностны:</i> Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональ-
55			Удары по мячу.	Комбинированный	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.		Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения	

56			Ведение мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники ведения мяча .	Уметь играть в футбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия	Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	нравственной отзывчивости и формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,
57		Отбор мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники отбора мяча.		Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.		
58			Игра в футбол по основным правилам.	Уро-игра	Игра в футбол.	Уметь играть в футбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия	Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	
Легкая атлетика – 10 часов								
59			Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой Прыжки в высоту	Вводный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		<i>Личностны:</i> Развитие этических чувств,

			способом «перешагивания»		использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м.			доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
60				Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
61					Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность	Прыжок в высоту способом перешагивания Основная группа Мальчики : 130-120-105 Девочки: 115-105-95 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнен	<i>Метапредметные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах. Умение

62			Метание малого мяча на дальность	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность	Метание малого мяча на дальность Основная группа Мальчики : 42-37-28 Девочки: 27-21-17 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
63			Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		
64			Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по	Уметь пробегать 60 м с	Бег 30 метров.	

					<p>дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>максимальной скоростью с низкого старта</p>	<p>Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия. Умение планировать собственную деятельность. Умение видеть красоту движений человека</p>
65			Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	<p>Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта</p>		
66			Бег 60 метров Подготовка к сдаче	Комбинированный	<p>Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые</p>	<p>Уметь пробежать 60 м с</p>	Бег 60 метров.	

			ГТО		упражнения. Развитие скоростных качеств	максимальной скоростью с низкого старта	Основная группа: Мальчики: : «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» – 10,5 Девочки: «5» – 9,7; «4» – 10,2; «3» – 10,7 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	
67			Кроссовая подготовка	Комбинированный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
68			Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) Подготовка к сдаче	Комбинированный	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые	Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Бег 2000м., 1500м. Основная	

			ГТО.		упражнения		группа Мальчики : 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30 подготови тельная и специаль ная мед. групп ы: без учета времени	
--	--	--	------	--	------------	--	---	--