

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВАСИЛЬЕВКА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
Е.А.НИКОНОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

методическим объединением
Протокол № _1_ от «_28_» августа
2020__ г.
Руководитель МО "Параллель"
_____/ __ Барбакова Г.Ю. ____

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению
«_31_» августа 2020 г.
зам. директора по УВР
_____/Н.М.Фанфора

УТВЕРЖДАЮ

к использованию
«_31_» августа 2020 г.
директор ГБОУ СОШ с.
Васильевка
_____/С.В.Хопова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5 – 9 классы

ФГОС ООО

Содержание

1. Планируемые результаты	3
2. Содержание программы.....	10
3. Тематические планирования	12

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя

в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и

- деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

7. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

8. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для

- решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
 - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
 - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
 - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
 - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

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;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу

Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Элементы единоборств. Развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроение двигательных действий, равновесие вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Содействуют воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

**Тематические планирования
5 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (8 часов)		
1- 4	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
5-6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	2
7-8	Бег на средние дистанции	2
Гимнастика (12 часов)		
9-12	Висы. Строевые упражнения.	4
13-16	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	4
17-20	Акробатика.	4
Спортивные игры (12 часов)		
21-32	Волейбол	12
Лыжная подготовка (12 часов)		
33-34	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы.	2
35-37	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой».	3
38-39	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».	2
40-42	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1,5 км	3
43-44	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км	2
Спортивные игры (18 часов)		
45-52	Баскетбол	8
53-62	Футбол	10
Легкая атлетика (6 часов)		
63-66	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
67-68	Прыжок в высоту, метание малого мяча	2

6 класс (Яксонов О.И.)

№	Тема урока	
Легкая атлетика (8 часов)		
1- 4	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
5-6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	2
7-8	Бег на средние дистанции	2
Гимнастика (12 часов)		
9-12	Висы. Строевые упражнения.	4
13-16	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	4
17-20	Акробатика.Лазание	4

Спортивные игры (12 часов)		
21-32	Волейбол	12
Лыжная подготовка (12 часов)		
33-34	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	2
35-37	Лыжная подготовка. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	3
38-39	Лыжная подготовка. Освоение техники торможения и поворота упором	2
40-42	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км	3
43-44	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км	2
Спортивные игры (18 часов)		
45-52	Баскетбол	8
53-62	Футбол	10
Легкая атлетика (6 часов)		
63-66	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
67-68	Прыжок в высоту, метание малого мяча	2

6 класс (Сайтгараева А.Н.)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Низкий старт	1
2.	Низкий старт	1
3.	Совершенствовать технику старта	1
4.	Прыжки в длину	1
5.	Зачет бега на 30 м Метание мяча	1
6.	Совершенствовать технику метания и прыжка в длину	1
7.	Учет бега на 60 м	1
8.	Учет прыжков в длину	1
9.	Совершенствовать технику метания мяча	1
10.	Учет метания мяча	1
11.	Учет бег на 1000 м ,1500 м.	1
12.	Полоса препятствий	1
13.	Ловля и передача мяча	1
14.	Ловля и передача мяча	1
15.	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча	1
16.	Ведение мяча	1
17.	Бросок по кольцу	1
18.	Совершенствовать технику ведения мяча и бросок по кольцу	1
19.	Баскетбольные элементы	1
20.	Действия в защите и нападение	1
21.	Учебно-тренировочная игра	1
22.	Баскетбольные элементы	1
23.	Игра баскетбол	1
24.	Учебно-тренировочная игра	1
25.	Совершенствовать физические качества Подтягивание	1
26.	Сдача Контрольных нормативов Подвижные игры	1
27.	Подведение итогов четверти. КДП	1
28.	Кувырки вперед и назад. Лазание по канату	1
29.	Кувырки вперед и назад. Лазание по канату	1
30.	Совершенствовать технику кувырков и лазания по канату	1
31.	Зачет кувырки вперед и назад Акробатическое соединение	1
32.	Зачет кувырки, мост	1
33.	Совершенствовать технику исполнения акробатического соединения	1

34.	Акробатическое соединение	1
35.	Зачет акробатическое соединение	1
36.	Совершенствовать технику исполнения акробатических элементов	1
37.	Опорный прыжок	1
38.	Подъем переворот	1
39.	Совершенствовать технику опорного прыжка, подъем переворотом на низкой перекладине	1
40.	Зачет опорный прыжок	1
41.	Подъем переворот с соскоком боком	1
42.	Совершенствовать технику Подъем переворот, с соскоком боком	1
43.	Оценка переворот в упор.	1
44.	Гимнастическая полоса препятствий Соединение на низкой перекладине	1
45.	Совершенствовать Гимнастическую полосу препятствий	1
46.	Соединение на низкой перекладине	1
47.	Зачет подтягивание	1
48.	Подведение итогов. Сдача КДП	1
49.	Одновременный двухшажный ход	1
50.	Зачет переменный двухшажный ход	1
51.	Совершенствовать технику изученных ходов	1
52.	Оценка техники одновременного двухшажного хода	1
53.	Оценка техники одновременного одношажного хода	1
54.	Совершенствовать технику изученных ходов	1
55.	Одновременный бесшажный ход Подъемы и спуски	1
56.	Оценка техники Торможение плугом	1
57.	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склоне	1
58.	Оценка техники спуска в основной стойке	1
59.	Прохождение на скорость дистанции	1
60.	Спуски и подъемы	1
61.	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склоне	1
62.	Оценка техники подъема скользящим шагом	1
63.	Совершенствовать Спуски и подъемы	1
64.	Совершенствовать технику Спусков и подъемов	1
65.	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	1
66.	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные эстафеты	1
67.	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные эстафеты	1
68.	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные эстафеты	1
69.	Лыжные гонки	1
70.	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	1
71.	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	1
72.	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности. Сдача зачетов	1
73.	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности. Сдача зачетов	1
74.	Челночный бег Учебно-тренировочная игра	1
75.	Учебно-тренировочная игра	1
76.	Совершенствовать баскетбольные элементы. Учебно-тренировочная игра	1
77.	ОРУ с набивными мячами. Учебно-тренировочная игра	1
78.	Учебно-тренировочная игра. КДП поднимания туловища	1
79.	Подведение итогов. Учебно-тренировочная игра	1
80.	Обучение техники прыжка в высоту	1
81.	Закрепление техники прыжка в высоту	1

82.	Совершенствовать технику прыжка в высоту	1
83.	Совершенствовать технику прыжка в высоту	1
84.	Оценка результата прыжка в высоту	1
85.	Совершенствование баскетбольных элементов Учебно-тренировочная игра	1
86.	Обучение техники, метание мяча	1
87.	Баскетбольные элементы. Метание мяча	1
88.	Баскетбольные элементы Совершенствовать технику метание мяча	1
89.	Баскетбольные элементы Оценка метание мяча	1
90.	Прыжки через скакалку Баскетбольные элементы	1
91.	Прыжки через скакалку Баскетбольные элементы	1
92.	Бег 60 метров	1
93.	Прыжки в длину с разбега	1
94.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	1
95.	Совершенствовать технику метания мяча, прыжка в длину с разбега	1
96.	Оценка результата метания мяча. Эстафета	1
97.	Оценка результата Прыжка в длину	1
98.	Сдача КДП(бег 1500м). Учебно-тренировочная игра	1
99.	Учебно-тренировочная игра. Тренировка прыжка в длину	1
100.	Сдача КДП (прыжок в длину) Учебно-тренировочная игра	1
101.	Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП	1
102.	Подведение итогов четверти, года.	1

7 класс (Яксонов О.И.)

№	Тема урока	
Легкая атлетика (8 часов)		
1- 4	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
5-6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	2
7-8	Бег на средние дистанции	2
Гимнастика (12 часов)		
9-12	Висы. Строевые упражнения.	4
13-16	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	4
17-20	Акробатика.Лазание	4
Спортивные игры (12 часов)		
21-32	Волейбол	12
Лыжная подготовка (12 часов)		
33-34	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	2
35-37	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Толчок при помощи палок	3
38-39	Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом.	2
40-42	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км	3
43-44	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км	2
Элементы единоборств (4 часа)		
45	Элементы единоборств. Овладение приемами страховки, оказание первой помощи при травмах	1
46	Элементы единоборств. Акробатические упражнения, упражнения в парах.	1
47	Элементы единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	1
48	Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение.	1
Спортивные игры (14 часов)		
49-52	Баскетбол	4

53-62	Футбол	10
Легкая атлетика (6 часов)		
63-66	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
67-68	Прыжок в высоту, метание малого мяча	2

7 класс (Сайтгараева А.Н.)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ. Терминология Спринтерского бега.	1
2.	Низкий старт. Бег по дистанции 50-60 м	1
3.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование	1
4.	Эстафеты	1
5.	Челночный бег 3x10	1
6.	Бег 60м. на результат.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», обучение отталкиванию	1
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», обучение приземления	1
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
10.	Метание малого мяча на дальность	1
11.	Метание малого мяча на дальность с 3, 5 шагов	1
12.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	1
13.	ТБ на уроках спортивных игр. Правила соревнований	1
14.	Стойки и передвижение игрока	1
15.	Передача мяча сверху	1
16.	Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку.	1
17.	Нижняя прямая подача	1
18.	Прием мяча снизу	1
19.	Верхняя прямая подача	1
20.	Техника передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку	1
21.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
22.	Передача мяч сверху в парах через сетку	1
23.	Комбинации из освоенных элементов	1
24.	Нижняя прямая подача мяча	1
25.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
26.	Нападающий удар	1
27.	Выполнение нападающего удара на технику	1
28.	Тактика свободного падения.	1
29.	Учебная игра	2
30.	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг	1
31.	Подъем переворотом в упор	1
32.	Строевые упражнения. Висы	1
33.	Подтягивание на результат	1
34.	Опорный прыжок	1
35.	Прыжок ноги врозь	1
36.	Эстафеты	1
37.	Прикладное значение гимнастики	1
38.	Опорный прыжок.	1
39.	Эстафеты.	1
40.	Развитие скоростных качеств	1
41.	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1
42.	Кувырок назад в полушпагат	1
43.	Мост из положения стоя, без помощи	1

44.	Эстафеты, Лазание по канату	1
45.	Акробатические элементы	2
46.	Выполнение кувырков на технику	1
47.	Т.Б. при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающихся	1
48.	Одновременно одношажный ход	2
49.	Подъем в гору скользящим шагом	4
50.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	3
51.	Поворот на месте махом	2
52.	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе	1
53.	Гонки с преследованием	1
54.	Прохождение дистанции 4 км	3
55.	Прохождение дистанции 4 км на результат	1
56.	Т.Б. на уроках по баскетболу. Правила игры	1
57.	Передвижения игрока. Повороты с мячом	1
58.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
59.	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
60.	Передача мяча различным способом в движении	1
61.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
62.	Быстрый прорыв 2х1	1
63.	Ведение мяча с сопротивлением	1
64.	Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра	1
65.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением..	1
66.	Передача мяча в тройках со сменой мест	1
67.	Штрафной бросок	1
68.	Игровые задания 2х1,3х2; Учебная игра	1
69.	Передача мяча в тройках.	1
70.	Игровые задания 2х2, 3х2; Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
71.	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
72.	Эстафеты с баскетбольными мячами	1
73.	Учебная игра	3
74.	Преодоление горизонтальных препятствий	2
75.	Спортивная игра "Лапта"	1
76.	Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание	2
77.	Преодоление вертикальных препятствий	1
78.	Учет бега на 3 км	1
79.	Правила соревнований. Инструктаж по Т.Б.	1
80.	Высокий старт	1
81.	Бег по дистанции. Финиширование	1
82.	Эстафеты	1
83.	Челночный бег 3х10	1
84.	Развитие скоростных качеств	1
85.	Дег на 60 м. на результат	1
86.	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на результат	1
87.	Прыжок в высоту на результат	1

8 класс (Саитгараева А.Н.)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Низкий старт и стартовый разгон	1

2	Учет бега 30 м. Низкий старт	1
3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона	1
4	Учет прыжка в длину с места	1
5	Оценка низкого старта. Прыжки в длину с разбега	1
6	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	1
7	Учет бега на 60 м. Метание мяча, прыжки в длину	1
8	Оценка результата прыжка в длину	1
9	Совершенствовать технику метания мяча	1
10	Оценка результата метания мяча	1
11	Оценка результата бега на 1500 м (дев), 2000 м. (юн.)	1
12	Бег. Подвижные игры	1
13	Т.Б. на уроках спортивных игр. Правила соревнований	1
14-15	Стойки и передвижения игрока	2
16	Передача мяча сверху	1
17-18	Нижняя прямая подача	2
19-21	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	3
22	Нападающий удар	1
23	Комбинации из освоенных элементов	1
24	Выполнение нападающего удара на технику	1
25-27	Комбинации из освоенных элементов.	3
28	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1
29	Длинный кувырок с места. Переворот в полушпагат из стойки на лопатках.	1
30	Совершенствовать длинный кувырок с места. Переворот в полушпагат из стойки на лопатках.	1
31	Стойка на голове и руках. Переход с моста на одно колено. Учет наклона вперед сидя на полу.	1
32	Оценка техники кувырка вперед и назад слитно. Акробатическое соединение.	1
33	Совершенствовать акробатическое соединение.	1
34	Оценка техники кувырка вперед в полушпагат. Длинный кувырок. Соединение на бревне. Лазание по канату.	1
35	Учет подтягивание. Оценка стойки на голове и руках, переход с моста на одно колено.	1
36	Совершенствовать акробатическое соединение..	1
37	Оценка техники акробатического соединения. Упражнения в равновесии на перекладине.	1
38	Оценка лазания на канате. Вис на подколенках. Переворот в упор махом.	1
39	Совершенствовать технику выполнения упражнений на перекладине.	1
40	Учет Мост. Соединение на перекладине.	1
41	Оценка техники переворота в упор. Опорный прыжок.	1
42	Совершенствовать соединения на снарядах. Опорный прыжок	1
43	Оценка техники вися на подколенках, переворот в упор махом. Совершенствовать технику опорного прыжка	1
44	Оценка техники выполнения гимнастического соединения	1
45	Учет полосы препятствий. Совершенствовать технику опорного прыжка	1
46	Оценка техники освоения опорного прыжка. Полоса препятствий	1
47	Учет подтягивания. Полоса препятствий.	1
48	Полоса препятствий. Подведение итогов.	1
49	Инструктаж по технике безопасности. Попеременный-двухшажный ход	1

50	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Одновременный лыжный ход	1
51	Совершенствовать технику одновременного попеременного хода	1
52	Совершенствовать технику одновременного попеременного хода.	1
53-54	Совершенствовать технику подъемов и спусков	2
55	Оценка техники торможения плугом	1
56-57	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемы и спуски	2
58	Оценка техники спуска с поворотом. Совершенствовать технику лыжных ходов	1
59	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учет прохождения 2 км на время.	1
60	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
61-64	Прохождение дистанции по пересеченной местности	4
65	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учет прохождения 3 км на время.	1
66-69	Прохождение дистанции по пересеченной местности...	4
70	Бросок по кольцу после ведения	1
71	Штрафной бросок	1
72	Совершенствование техники штрафного броска	1
73	Передача мяча в движение	1
74	Баскетбольные элементы эстафета	1
75-78	Совершенствовать баскетбольные элементы	4
79	Зачет броски и ловля мяча. Повторить передачи, ведения, броски	1
80	Совершенствовать передачи мяча, ведения, штрафные броски	1
81-83	Совершенствовать баскетбольные элементы.	3
84	Зачет броски и ловля мяча. Повторить передачи, ведения, броски.	1
85	Совершенствовать передачи мяча, ведения, штрафные броски.	1
86	Совершенствовать старты и стартовый разгон.Прыжки в длину	1
87	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в высоту	1
88	Закрепить технику прыжка в высоту	1
89-91	Совершенствовать технику прыжка в высоту	3
92	Оценка результата прыжка в высоту	1
93	Старты и стартовый разгон.Прыжки в длину	2
94	Бег 60 м. Метание мяча , прыжки в длину	1
95-96	Совершенствовать технику.Метание мяча.Прыжка в длину	2
97	Зачет тестов КДП. Совершенствовать технику прыжка в длину	1
98	Оценка результата прыжки в длину	1
99	Учебно-тренировочная игра.Учет подтягивание	1
100	Учебно-тренировочная игра.Учет 30 метров	1
101-102	Подведение итогов. Учет КДП. Задания на лето	2

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
3	Спринтерский бег. Низкий старт.	1
4	Спринтерский бег. Низкий старт совершенствование.	1
5	Спринтерский бег – 100 м. оценивание.	1
6	Прыжок в длину, метание малого мяча.	1
7	Прыжок в длину - совершенствование, метание малого мяча.	3

8	Прыжок в длину - оценивание, метание малого мяча.	1
9	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
10	Бег на средние дистанции 2км – юн. 1,5 – дев.	1
11	Инструктаж по ТБ. Волейбол	1
12	Волейбол. Передача мяча сверху.	2
13	Волейбол. Нижняя прямая подача.	2
14	Волейбол. Совершенствование нижняя прямая подача.	5
15	Волейбол. Передача мяча в прыжке.	3
16	Волейбол Прием мяча снизу.	3
17	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	1
18	Висы - подтягивание. Строевые упражнения.	1
19	Висы. Подъем переворотом. Строевые упражнения.	1
20	Висы - совершенствование. Строевые упражнения	2
21	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	2
22	Строевые упражнения, лазание по канату в два приема	1
23	Строевые упражнения, лазание по канату	2
24	Строевые упражнения, лазание - оценивание, прикладные упражнения	1
25	Акробатика, лазание.	4
26	Акробатика – разучивание комбинации, лазание.	1
27	Акробатика – совершенствование комбинации, лазание.	1
28	Акробатика - оценивание, лазание.	1
29	Волейбол. Учебная игра.	2
30	Инструктаж по ТБ Лыжная подготовка	1
31	Попеременный четырехшажный ход.	4
32	Переходы с ходов.	4
33	Преодоление контруклона	3
34	Эстафета с преодолением препятствий	2
35	Прохождение дистанции 5 км	3
36	Прохождение дистанции 5 км-оценивание	1
37	Инструктаж по ТБ. Элементы единоборств	1
38	Элементы единоборств. Страховка	2
39	Элементы единоборств. Передвижения в стойке	1
40	Элементы единоборств. Захваты	1
41	Элементы единоборств. Освобождение от захватов.	1
42	Элементы единоборств. "Выгодное положение"	1
43	Элементы единоборств. Упражнения в парах	2
44	Инструктаж по ТБ. Баскетбол	1
45	Баскетбол. Бросок в прыжке.	3
46	Баскетбол. Штрафной бросок.	3
47	Баскетбол. Позиционное нападение.	3
48	Баскетбол. Личная защита.	2
49	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	3
50	Баскетбол Малая восьмерка.	1
51	Баскетбол Учебная игра.	2
52	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег, эстафетный бег	1
53	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт.	1
54	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции.	1
55	Спринтерский бег, эстафетный бег. Финиширование.	1
56	Спринтерский бег, эстафетный бег. 100 м- оценивание.	1
57	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1

58	Прыжок в высоту - совершенствование, метание малого мяча	1
59	Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность	1
60	Прыжок в высоту, метание малого мяча – оценивание.	1
		102