

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей № 40  
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ГБОУ Лицей № 40  
от 31.08.18 № 244  
Приморского района  
Санкт-Петербурга

 (Н.Г. Мильюкова)  
« 21 » августа 2018 года



ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ Лицей № 40  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.18 № 10)

## Рабочая программа

составлена на основе ФГОС основного общего образования

по предмету **Физическая культура**

**5** класс

Учитель **Куринов Виктор Вадимович**  
**Кузнецова Мария Евгеньевна**  
**Пешехонова Елена Геннадьевна**

Срок действия программы: **2017-2018 учебный год**  
**Санкт-Петербург**

Программа разработана с целью исполнения:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897

в соответствии с:

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 "О рабочих программах рабочих предметов";
- Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 N 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Учебным планом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (Приказ директора ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга № 159-д от 02.06.2016)
- календарным учебным графиком ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- Уставом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 13.05.2015 №2317-р)
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (Приказ директора ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга № -д от 24.06.2016)

с учетом учебно-методического комплекса, (включающих в себя авторскую программу по предмету) Рабочая программа по физической культуре разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2011.

Программа изучения учебного предмета «физическая культура» рассчитана на 11 лет обучения, с 1 по 11 классы.

Учебный план лицея, составленный с учетом требований федерального государственного стандарта отводит для обязательного изучения предмета «физической культуры» в 5 классе 102 часа,( 2 часа в неделю физкультура, 1 час в неделю ритмика)

Цель изучения учебного предмета «содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи, определяющие изучения учебного предмета «физическая культура» в 5 классе:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным

условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

В ходе реализации программы используется традиционная классическая технология с элементами развивающих технологий:

Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения)

Игровые технологии

Игровые технологии в среднем и старшем школьном возрасте

Особенностью реализации данной рабочей программы по «физической культуре» является следующие параметры:

<b>Параметры</b>	<b>Особенности реализации</b>
Учет особенностей контингента обучающихся	В 5 классах уровень двигательных умений и навыков находится на среднем уровне, что отображается на результатах нормативов
Учет современной проблематики общества	Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой, в виду отсутствия специализированных мест для проведения занятий

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

С целью достижения личностных и метапредметных результатов, формируемых в ходе изучения обучающимися учебного предмета «физическая культура», в ходе реализации рабочей данной рабочей программы у обучающихся будут сформированы следующие учебные универсальные действия (УУД):

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;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности,

режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1 Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

#### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### **1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

#### **1.5. Подвижные игры.**

##### ***Волейбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### ***Баскетбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судейств

**Контроль знаний.**

№ п/ п	Физиче ские способн ости	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высок ий	низк ий	средний	высокий
1	Скорост ные	Бег 30м	11	6.3 и	6.1-5.5	5.0 и	6.4 и	6.3-5.7	5.1 и
			12	выше	5.8-5.4	ниже	выше	6.2-5.5	ниже
			13	6.0	5.6-5.2	4.9	6.3	6.0-5.4	5.0
			14	5.9	5.5-5.1	4.8	6.2	5.9-5.4	5.0
			<b>15</b>	5.8	<b>5.3-4.9</b>	4.7	6.1	<b>5.8-5.3</b>	4.9
				<b>5.5</b>		<b>4.5</b>	<b>6.0</b>		<b>4.9</b>
2	Координ ационны е	Челночный бег 3x10	11	9.7 и	9.3-8.8	8.5 и	10.1 и	9.7-9.3	8.9 и
			12	выше	9.0-8.6	ниже	выше	9.6-9.1	ниже
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.8
			14	9.3	8.7-8.3	8.3	10.0	9.4-9.0	8.7
			<b>15</b>	9.0	<b>8.4-8.0</b>	8.0	9.9	<b>9.3-8.8</b>	8.6
				<b>8.6</b>		<b>7.7</b>	<b>9.7</b>		<b>8.5</b>
3	Скорост но- силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и
			12	ниже	165-180	выше	ниже	155-175	выше
			13	145	170-190	200	135	160-180	190
			14	150	180-195	205	140	160-180	200
			<b>15</b>	160	<b>190-205</b>	210	145	<b>165-185</b>	200
				<b>175</b>		<b>220</b>	<b>155</b>		<b>205</b>
4	Выносл ивость	Бег 1000 м	11	7,46 и	4,47-7,45	4,46 и	8,21 и	5,21-8,20	5,20 и
			12	выше	4,31-7,30	ниже	выше	5,11-8,10	ниже
			13	7,31	4,21-7,15	4,30	8,11	5,01-8,00	5,10
			14	7,16	4,11-7,00	4,20	8,01	4,51-7,50	5,00
			<b>15</b>	7,01	<b>3,56-6,45</b>	4,10	7,51	<b>4,41-7,40</b>	4,50
				<b>6,46</b>		<b>3,55</b>	<b>7,41</b>		<b>4,40</b>
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6-8	10 и	4 и	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	выше	ниже	9-11	16
			13	2	5-7	10	5	10-12	18
			14	3	7-9	9	6	12-14	20
			<b>15</b>	<b>4</b>	<b>8-10</b>	11	7	<b>12-14</b>	<b>20</b>
				<b>12</b>	<b>7</b>				
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6 и	4 и	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	выше	ниже	11-15	20
			13	1	5-6	7	4	12-15	19
			14	2	6-7	8	5	13-15	17
			15	3	7-8	9	5	12-13	16
					10	5			

## Перечень учебно–методического обеспечения

Печатные издания:

<p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).</p>	<p>Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб.для общеобразов ат. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение , 2010.</p>	<p>Физкультура. 5 класс: Поурочные планы/ Авт. Сост. Г.Н. Бондаренкова, Н.И.Ковалько, А.Ю. Уточкин.- Волгоград:Учитель, 2003</p> <p>Физическая культура. Планирование и организация занятий. 5 кл.: метод. Пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Дрофа, 2006</p> <p>Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003</p> <p>Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002</p> <p>Справочник учителя физической культуры пособие / авт. сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоградб Учитель, 2010.</p>	<p>Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен- М Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. / авт. сост. К.Р. Мамедов. Волгоград: Учитель 2008</p> <p>.: АСТ: Астрель, 2007</p>
<p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).</p>	<p>Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб.для общеобразов ат. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М.</p>	<p>Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.; ВАКО, 2005</p> <p>Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002</p> <p>Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманит. изд. Центр</p>	<p>Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен- М.: АСТ: Астрель, 2007</p> <p>Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. / авт. сост. К.Р. Мамедов. Волгоград: Учитель 2008</p>

	Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение , 2010.	ВЛАДОС, 2003  Справочник учителя физической культуры пособие / авт. сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград Учитель, 2010.	
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).	Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб.для общеобразов ат. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение , 2010.	Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.; ВАКО, 2005  Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002  Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003  Справочник учителя физической культуры пособие / авт. сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград Учитель, 2010.	Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен- М.: АСТ: Астрель, 2007  Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. / авт. сост. К.Р. Мамедов. Волгоград: Учитель 2008

Оборудование:

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i><b>Библиотечный фонд</b></i>		
Комплексная программа «Физическое воспитание»	Д	
Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ [М.Я. Виленский, И.Т. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. М.: Просвещение, 2011.	Д	
Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2010.	Д	
<i><b>Технические средства обучения</b></i>		
Музыкальный центр	Д	
<i><b>Учебно - практическое оборудование</b></i>		
Козел гимнастический	П	
Брусья гимнастические (параллельные)	П	
Стенка гимнастическая	К	
Скамейка гимнастическая	П	
Комплект навесного оборудования: перекладина	Ф	
Мячи:		
набивной 1и 2 кг,	П	
мяч малый (теннисный)	К	
мяч малый (мягкий)	К	
баскетбольные мячи	П	
волейбольные мячи	П	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	П	
Кегли	П	
Обруч	К	
Степ-платформа	К	

Определение количественных характеристик (необходимый минимум)

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников);

**П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся).**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДЛЯ 5 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Легкая атлетика	19
3	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	19
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Кроссовая подготовка	8
	Резервный урок	3
	Всего часов:	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДЛЯ 5 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Легкая атлетика	19
3	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	19
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Кроссовая подготовка	8
	Резервный урок	3
	Всего часов:	68

Календарно-тематическое планирование  
На 2017-2018 учебный год

№ урока	Название разделов, тем и уроков	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				По плану	По факту

1	<b>Организационно-методические указания. Информация о технике безопасности на уроках физической культуры.</b>	1	Комплекс 1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Комплекс 1		
3	Тестирование бега на 60 м с низкого старта	1	Комплекс 1		
4	Тестирование бега 500/800 м с высокого старта	1	Комплекс 1		
5	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Комплекс 1		
6	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Комплекс 1		
7	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	Комплекс 1		
8	Спортивная игра «Футбол»	1	Комплекс 1		
9	Бег на 1000 м	1	Комплекс 1		
10	Тестирование прыжка в длину с места	1	Комплекс 1		
11	Наклон туловища вперед из положения сидя	1	Комплекс 1		
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Комплекс 1		
13	Подтягивания на перекладине	1	Комплекс 1		
14	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1	Комплекс 1		
15	Вис на перекладине	1	Комплекс 1		
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	Комплекс 1		
17	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Комплекс 1		
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Комплекс 1		
19	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	1	Комплекс 1		
20	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	Комплекс 2		
21	Контрольный урок по баскетболу	1	Комплекс 2		
22	Организационно-методические указания на уроках физической культуры по гимнастике	1	Комплекс 2		

23	Кувырки вперед и назад	1	Комплекс 2		
24	Стойка на лопатках и гимнастический мост	1	Комплекс 2		
25	Акробатическая комбинация	1	Комплекс 2		
26	Контрольный урок по акробатике	1	Комплекс 2		
27	Комбинация на брусках и перекладине	1	Комплекс 2		
28	Контрольный урок по висам и упорам на перекладине и брусках	1	Комплекс 2		
29	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	Комплекс 2		
30	Наскок в упор присев – соскок прогнувшись	1	Комплекс 2		
31	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину	1	Комплекс 2		
32	Контрольный урок по опорному прыжку через гимнастического козла	1	Комплекс 2		
33	Гимнастическая полоса препятствий	1	Комплекс 2		
34	Организационно-методические указания на уроках физической культуры по волейболу.	1	Комплекс 3		
35	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1	Комплекс 3		
36	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	1	Комплекс 3		
37	Прием мяча двумя руками снизу	1	Комплекс 3		
38	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	1	Комплекс 3		
39	Нижняя прямая подача	1	Комплекс 3		
40	Прямой нападающий удар	1	Комплекс 3		
41	Контрольный урок по волейболу	1	Комплекс 3		
42	Бег с преодолением препятствий	1	Комплекс 3		
43	Бег в равномерном темпе 2 мин	1	Комплекс 3		
44	Бег в равномерном темпе 3	1	Комплекс 3		

	МИН				
--	-----	--	--	--	--

45	Бег в равномерном темпе 4 мин	1	Комплекс 3		
46	Бег в равномерном темпе 5 мин	1	Комплекс 3		
47	Бег в равномерном темпе 6 мин	1	Комплекс 3		
48	Бег в равномерном темпе 7 мин	1	Комплекс 3		
49	Контрольный урок по кроссовой подготовке	1	Комплекс 3		
50	Прыжок в высоту с разбега на результат	1	Комплекс 4		
51	Контрольный урок по прыжкам в высоту с разбега	1	Комплекс 4		
52	Прыжки в короткой скакалке	1	Комплекс 4		
53	Прыжки в скакалке в парах	1	Комплекс 4		
54	Прыжки с двумя скакалками	1	Комплекс 4		
55	Контрольный урок по прыжкам в скакалке	1	Комплекс 4		
56	Тестирование наклона туловища из положения сидя	1	Комплекс 4		
57	Тестирование подтягивания на перекладине	1	Комплекс 4		
58	Тестирование подъема туловища за 30 с	1	Комплекс 4		
59	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1	Комплекс 4		
60	Тестирование прыжка в длину с места	1	Комплекс 4		
61	Тестирование бега 30 м с высокого старта	1	Комплекс 4		
62	Тестирование бега 60 м с низкого старта	1	Комплекс 4		
63	Тестирование бега 1000 м	1	Комплекс 4		
64	Метание мяча на дальность с разбега	1	Комплекс 4		
65	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	Комплекс 4		
66	Резервный урок (подвижные и спортивные игры)	1	Комплекс 4		
67	Резервный урок (подвижные и спортивные игры)	1	Комплекс 4		

68	Резервный урок (подвижные и спортивные игры)	1	Комплекс 4		
----	--	---	---------------	--	--