

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза
В. В. Субботина пос. Серноводск муниципального района Сергиевский Самарской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
_____ / _____

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УР
_____ / Т.А. Жулина
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель
_____ / И.Н. Коноплева
Приказ № 82-од от «28 » августа 2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
1-9 КЛАССОВ, ОТНЕСЁННЫХ
К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Составители: Матвеев С.И

Календарно-тематический план по физической культуре

для учащегося 3 класса, отнесенного к СМГ

Ученик № 1

Пояснительная записка

Противопоказания и ограничения: Упражнения с выраженным силовым напряжением, на скорость, выносливость, экстремальными видами спорта. Занятия начинать не ранее, чем через 1 час после приёма пищи и введения инсулина.

Рекомендуемые виды оздоровительных упражнений: Лёгкий бег, теннис, езда на велосипеде, пешие прогулки, скакалка, катание на лыжах.

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		
2	Зарождение Олимпийских игр	1		
3	Современные Олимпийские игры	1		
4	Физическое развитие	1		
5	Физические качества	1		
6	Сила как физическое качество	1		
7	Быстрота как физическое качество	1		
8	Выносливость как физическое качество	1		
9	Гибкость как физическое качество	1		
10	Развитие координации движений	1		
11	Развитие координации движений	1		
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		
13	Закаливание организма	1		
14	Утренняя зарядка	1		
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
17	Строевые упражнения и команды	1		
18	Строевые упражнения и команды	1		
19	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе.	1	1	

	Общая физическая подготовка.			
20	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
21	Гимнастическая разминка	1		
22	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
23	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
28	Танцевальные гимнастические движения	1		
29	Танцевальные гимнастические движения	1		
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
32	Спуск с горы в основной стойке	1		
33	Спуск с горы в основной стойке	1		
34	Подъем лесенкой	1		
35	Подъем лесенкой	1		
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
38	Торможение лыжными палками	1		
39	Торможение лыжными палками	1		
40	Торможение падением на бок	1		
41	Торможение падением на бок	1		
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		

44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		
52	Бег (лёгкий) с поворотами и изменением направлений	1		
53	Бег (лёгкий) с поворотами и изменением направлений	1		
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		
57	Игры с приемами баскетбола	1		
58	Игры с приемами баскетбола	1		
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
63	Прием «волна» в баскетболе	1		
64	Прием «волна» в баскетболе	1		
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		

66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
69	Футбольный бильярд	1		
70	Футбольный бильярд	1		
71	Бросок ногой	1		
72	Бросок ногой	1		
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
84	Освоение правил и техники выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1		

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	0

**Календарно-тематический план по физической культуре для учащегося 6 класса, отнесенного к
СМГ Ученик №2**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура в основной школе	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		
3	Олимпийские игры древности	1		
4	Режим дня	1		
5	Наблюдение за физическим развитием	1		
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		
7	Определение состояния организма	1		
8	Составление дневника по физической культуре	1		
9	Упражнения утренней зарядки	1		
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
12	Упражнения на развитие гибкости	1		
13	Упражнения на развитие координации	1		
14	Упражнения на формирование телосложения	1		
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
18	Опорные прыжки	1		
19	Опорные прыжки	1		
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		

21	Упражнения на гимнастической лестнице	1		
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	1	
23	Бег на длинные дистанции	1		
24	Бег на длинные дистанции	1		
25	Бег на короткие дистанции	1		
26	Бег на короткие дистанции	1		
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	
30	Метание малого мяча на дальность	1		
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
41	Техника ловли мяча	1		
42	Техника ловли мяча	1		
43	Техника передачи мяча	1		
44	Техника передачи мяча	1		
45	Ведение мяча стоя на месте	1		

46	Ведение мяча стоя на месте	1		
47	Ведение мяча в движении	1		
48	Ведение мяча в движении	1		
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	
51	Технические действия с мячом	1		
52	Технические действия с мячом	1		
53	Прямая нижняя подача мяча	1		
54	Прямая нижняя подача мяча	1		
55	Приём и передача мяча снизу	1		
56	Приём и передача мяча снизу	1		
57	Приём и передача мяча сверху	1		
58	Приём и передача мяча сверху	1		
59	Технические действия с мячом	1		
60	Технические действия с мячом	1		
61	Технические действия с мячом	1		
62	Технические действия с мячом	1	1	
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	1	
72	Обводка мячом ориентиров	1		
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		

74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
86	Правила и техника выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	0

Календарно-тематический план по физической культуре

для учащегося 6 класса, отнесенного к СМГ

Ученик 3

Пояснительная записка

Противопоказания и ограничения: Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.

Рекомендуемые виды оздоровительных упражнений: Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Возрождение Олимпийских игр	1		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		
3	История первых Олимпийских игр	1		

	современности			
4	Составление дневника физической культуры	1		
5	Физическая подготовка человека	1		
6	Основные показатели физической нагрузки	1		
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		
12	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.	1		
13	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.	1		
14	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.	1		
15	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.	1		
16	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.	1		
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		

19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
21	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
22	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1	1	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1		
24	Упражнения ритмической гимнастики	1		
25	Упражнения ритмической гимнастики	1		
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
28	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
29	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
30	Гладкий равномерный бег	1		
31	Гладкий равномерный бег	1		
32	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
33	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
34	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	1	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		

38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
40	Упражнения лыжной подготовки	1		
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1	
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
49	Упражнения в ведении мяча	1		
50	Упражнения в ведении мяча	1		
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
62	Игровая деятельность с использованием	1	1	

	приёма мяча снизу и сверху			
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
79	Правила и техника выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1		

	мяча весом 150г. Подвижные игры			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	0

Календарно-тематический план по физической культуре

для учащегося 6 класса, отнесенного к СМГ

Ученик №4

Пояснительная записка

Противопоказания и ограничения: Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.

Рекомендуемые виды оздоровительных упражнений: Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха.

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные	Практические

			работы	работы
1	Возрождение Олимпийских игр	1		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		
3	История первых Олимпийских игр современности	1		
4	Составление дневника физической культуры	1		
5	Физическая подготовка человека	1		
6	Основные показатели физической нагрузки	1		
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		
12	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.	1		
13	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.	1		
14	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.	1		
15	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.	1		
16	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы, в исходном	1		

	положении, сидя, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.			
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
21	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
22	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1	1	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1		
24	Упражнения ритмической гимнастики	1		
25	Упражнения ритмической гимнастики	1		
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
28	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
29	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
30	Гладкий равномерный бег	1		
31	Гладкий равномерный бег	1		
32	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
33	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		
34	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка.	1		

35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	1	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
40	Упражнения лыжной подготовки	1		
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1	
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
49	Упражнения в ведении мяча	1		
50	Упражнения в ведении мяча	1		
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
59	Игровая деятельность с использованием	1		

	технических приёмов в подаче мяча			
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и	1		

	60м. Эстафеты			
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные	1		

	игры			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	0

Календарно-тематический план по физической культуре

для учащегося 8 класса, отнесенного к СМГ

Ученик №5

Пояснительная записка

Противопоказания и ограничения: Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, ограничивается время игр.

Рекомендуемые виды оздоровительных упражнений: Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.

Раздел	Тема урока	
легкая атлетика	Вводный инструктаж и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом, с использованием оборудования в специализированном кабинете «Точка Роста» (набор имитаторов травм и поражений, табельные средства для оказания первой медицинской помощи). Техника старта с опорой на одну руку, низкого старта. Бег 2 мин в медленном темпе.	1
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Метание малого мяча. Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Метание малого мяча. Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Метание малого мяча. Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Метание малого мяча. Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Игра "Пионербол". Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	спортивные игры	Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Техника ловли и передач мяча в баскетболе. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Эстафета с элементами ведения и передачи мяча.
Комплекс УГГ. Техника различных передач и ведений мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.		2
Комплекс упражнений с набивными мячами. Техника ведения мяча шагом и бегом. Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра баскетбол с заданиями.		3

Волейбол. Передача мяча в парах сверху. Приём мяча снизу, работа в парах. Игра "Пионербол" с одним и с четырьмя мячами с элементами волейбола.	3
Волейбол. Передача мяча в парах сверху. Приём мяча снизу, работа в парах. Игра "Пионербол" с одним и с четырьмя мячами с элементами	3

	волейбола. Волейбол по упрощённым правилам.	
	Учет - подтягивание на перекладине. Игра "Пионербол".	1
Знания о физической культуре (2 ч)	Зарождение олимпийского движения в России.	1
	Олимпийское движение в современной России. Презентация «XXII зимние Олимпийские игры в Сочи. Конкурс чемпионов». Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Принципы олимпизма в современном мире.	1
гимнастика	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Первая помощь во время занятий по гимнастике, с использованием оборудования в специализированном кабинете «Точка Роста» (набор имитаторов травм и поражений, табельные средства для оказания первой медицинской помощи). Строевые упражнения. Комплекс УГГ.	2
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	3
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	4
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	3
	Подтягивание на перекладине (тренировка).	2
	ОРУ с гимнастическими палками.. Игры с набивными мячами.	3
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Итоги четверти. Игры с мячом.	1
	Организация здорового образа жизни лыжная подготовка	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки
Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь во время занятий по лыжной подготовке, с использованием оборудования в специализированном кабинете «Точка Роста» (набор имитаторов травм и поражений, табельные средства для оказания первой медицинской помощи). Повторить ходы изученные в 6 классе. Попеременный двухшажный ход. 1 км в медленном темпе.		1
Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход, скольжение без палок. Пройти до 1 км.		2
На учебном круге техника одновременных и попеременных ходов. 1 км - на скорость.		2
Совершенствование ходов. Стойки на спусках. Торможение плугом. Подъемы елочкой. Игры-эстафеты. Разучить коньковый ход.		3
Стойки на спусках. Торможение плугом - учет. 2км с ускорениями до 150м.		3
Повороты на спуске. На скорость 2км-мальчики, 1км-девочки.		1
Подъемы скольльзящим шагом на склоне до 45 градусов. Пройти 3 км в медленном темпе.		3
Совершенствовать изученные хода. Пройти 3 км со сменой ходов по		2

	рельефу.	
	На развитие скоростной выносливости-эстафеты с этапом до 150 м. Пройти до 2-3 км.	1
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность спортивные игры и легкая атлетика	Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	4
	Техника ловли и передач мяча в баскетболе. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Эстафета с элементами ведения и передачи мяча.	4
	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	2
	ОРУ в движении, Упражнения на гибкость.	1
	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость.	2
	Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Техника ловли и передач мяча в баскетболе. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Эстафета с элементами ведения и передачи мяча.	2
	Комплекс УГГ. Техника различных передач и ведений мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	2
	Комплекс упражнений с набивными мячами. Техника ведения мяча шагом и бегом. Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра баскетбол с заданиями.	2
	Волейбол. Передача мяча в парах сверху. Прием мяча снизу, работа в парах. Игра "Пионербол" с одним и с четырьмя мячами с элементами волейбола.	3
	Волейбол. Передача мяча в парах сверху. Прием мяча снизу, работа в парах. Игра "Пионербол" с одним и с четырьмя мячами с элементами волейбола. Волейбол по упрощенным правилам.	3
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	3
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Игра-эстафета с предметами.	2

Календарно-тематический план по физической культуре

для учащегося 8 класса, отнесенного к СМГ

Ученик №6

Пояснительная записка

Противопоказания и ограничения: Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, ограничивается время игр.

Рекомендуемые виды оздоровительных упражнений: Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.

Раздел	Тема урока	
легкая атлетика	Вводный инструктаж и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом, с использованием оборудования в специализированном кабинете «Точка Роста» (набор имитаторов травм и поражений, табельные средства для оказания первой медицинской помощи). Техника старта с опорой на одну руку, низкого старта. Бег 2 мин в медленном темпе.	1
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Метание малого мяча. Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Метание малого мяча. Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Метание малого мяча. Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Метание малого мяча. Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Игра "Пионербол". Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
спортивные игры	Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Техника ловли и передач мяча в баскетболе. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Эстафета с элементами ведения и передачи мяча.	2
	Комплекс УГГ. Техника различных передач и ведений мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	2
	Комплекс упражнений с набивными мячами. Техника ведения мяча шагом и бегом. Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра баскетбол с заданиями.	3
	Волейбол. Передача мяча в парах сверху. Прием мяча снизу, работа в парах. Игра "Пионербол" с одним и с четырьмя мячами с элементами волейбола.	3
	Волейбол. Передача мяча в парах сверху. Прием мяча снизу, работа в парах. Игра "Пионербол" с одним и с четырьмя мячами с элементами волейбола. Волейбол по упрощенным правилам.	3
	Учет - подтягивание на перекладине. Игра "Пионербол".	1
Знания о физической	Зарождение олимпийского движения в России.	1
	Олимпийское движение в современной России. Презентация «XXII	1

культуре (2 ч)	зимние Олимпийские игры в Сочи. Конкурс чемпионов". Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Принципы олимпизма в современном мире.	
гимнастика	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Первая помощь во время занятий по гимнастике, с использованием оборудования в специализированном кабинете «Точка Роста» (набор имитаторов травм и поражений, табельные средства для оказания первой медицинской помощи). Строевые упражнения. Комплекс УГГ.	2
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	3
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	4
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	3
	Подтягивание на перекладине (тренировка).	2
	ОРУ с гимнастическими палками.. Игры с набивными мячами.	3
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Итоги четверти. Игры с мячом.	1
Организация здорового образа жизни лыжная подготовка	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки	1
	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь во время занятий по лыжной подготовке, с использованием оборудования в специализированном кабинете «Точка Роста» (набор имитаторов травм и поражений, табельные средства для оказания первой медицинской помощи). Повторить ходы изученные в 6 классе. Попеременный двухшажный ход. 1 км в медленном темпе.	1
	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход, скольжение без палок. Пройти до 1 км.	2
	На учебном круге техника одновременных и попеременных ходов. 1 км - на скорость.	2
	Совершенствование ходов. Стойки на спусках. Торможение плугом. Подъемы елочкой. Игры-эстафеты. Разучить коньковый ход.	3
	Стойки на спусках. Торможение плугом - учет. 2км с ускорениями до 150м.	3
	Повороты на спуске. На скорость 2км-мальчики, 1км-девочки.	1
	Подъемы скользящим шагом на склоне до 45 градусов. Пройти 3 км в медленном темпе.	3
	Совершенствовать изученные хода. Пройти 3 км со сменой ходов по рельефу.	2
	На развитие скоростной выносливости-эстафеты с этапом до 150 м. Пройти до 2-3 км.	1
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе.	1

	Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	
	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность спортивные игры и легкая атлетика	Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	4
	Техника ловли и передач мяча в баскетболе. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Эстафета с элементами ведения и передачи мяча.	4
	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	2
	ОРУ в движении, Упражнения на гибкость.	1
	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость.	2
	Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Техника ловли и передач мяча в баскетболе. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Эстафета с элементами ведения и передачи мяча.	2
	Комплекс УГГ. Техника различных передач и ведений мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	2
	Комплекс упражнений с набивными мячами. Техника ведения мяча шагом и бегом. Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра баскетбол с заданиями.	2
	Волейбол. Передача мяча в парах сверху. Приём мяча снизу, работа в парах. Игра "Пионербол" с одним и с четырьмя мячами с элементами волейбола.	3
	Волейбол. Передача мяча в парах сверху. Приём мяча снизу, работа в парах. Игра "Пионербол" с одним и с четырьмя мячами с элементами волейбола. Волейбол по упрощённым правилам.	3
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	1
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	3
	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения, аэробные упражнения.	2
	Игра-эстафета с предметами.	2