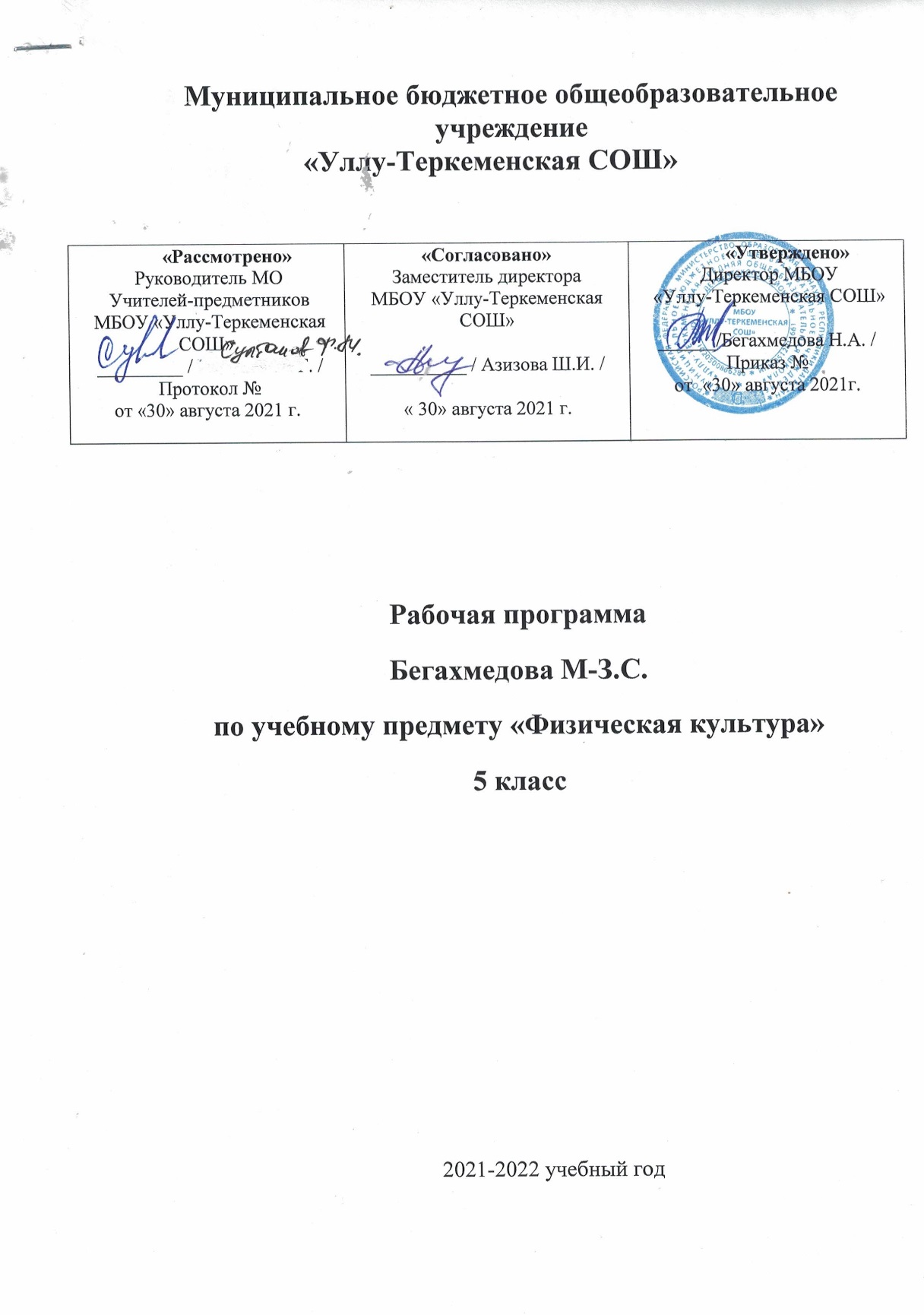
****

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

***Выпускник научится:***

\* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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;

\* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

\* разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

***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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

\* 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 учётом 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;

\* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

\* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

\* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

\* 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);

\* 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 прыжках (в высоту и длину);

\* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

\* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

\* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

\* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

\* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

\* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
      ***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.  
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
      Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики* . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*  
      Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Легкая атлетика*. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Лыжные гонки*. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Спортивные игры.*  
      Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.  
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*  
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*  
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).  
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Спортивные игры*  
      Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Плавание.* Стартовый прыжок. Поворот при плавании кролем на груди. Кроль на груди (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | 7 класс |
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Физическое совершенствование | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | |
| Легкая атлетика | 30 |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| Лыжные гонки | 15 |
| Спортивные игры | 40 |
| Комплекс ГТО | 8 |
| Всего часов | 105 |

Раздел Плавание не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола ( подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Выполнение нормативов комплекса ГТО

**Календарно-тематического планирования 5-7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата урока | | Тема урока | Количество часов |
| По плану | Фактически |
| 1 | [3.09](javascript:goEditJournal(19412544,%20'03.09.2016')) |  | Знания о физичес-кой культуре. Подготовка к заня-тиям физической культурой. | 1 |
| 2 | [5.09](javascript:goEditJournal(19412476,%20'05.09.2016')) |  | Высокий старт, стартовый разбег | 1 |
| 3 | [7.09](javascript:goEditJournal(19412510,%20'07.09.2016')) |  | Спринтерский, эстафетный бег | 1 |
| 4 | [10.09](javascript:goEditJournal(19412545,%20'10.09.2016')) |  | Бег 60 м. эстафетный бег | 1 |
| 5 | [12.09](javascript:goEditJournal(19412477,%20'12.09.2016')) |  | Равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. | 1 |
| 6 | [14.09](javascript:goEditJournal(19412511,%20'14.09.2016')) |  | Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. | 1 |
| 7 | [17.09](javascript:goEditJournal(19412546,%20'17.09.2016')) |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 8 | [19.09](javascript:goEditJournal(19412478,%20'19.09.2016')) |  | Обучение отталкиванию в прыжке | 1 |
| 9 | [21.09](javascript:goEditJournal(19412512,%20'21.09.2016')) |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги | 1 |
| 10 | [24.09](javascript:goEditJournal(19412547,%20'24.09.2016')) |  | Метание малого мяча | 1 |
| 11 | [26.09](javascript:goEditJournal(19412479,%20'26.09.2016')) |  | Развитие скоростно-силовых качест | 1 |
| 12 | [28.09](javascript:goEditJournal(19412513,%20'28.09.2016')) |  | Бег 1500м | 1 |
| 13 | [1.10](javascript:goEditJournal(19412548,%20'01.10.2016')) |  | Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведения мяча | 1 |
| 14 | [3.10](javascript:goEditJournal(19412480,%20'03.10.2016')) |  | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 15 | [5.10](javascript:goEditJournal(19412514,%20'05.10.2016')) |  | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 16 | [8.10](javascript:goEditJournal(19412549,%20'08.10.2016')) |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 17 | [10.10](javascript:goEditJournal(19412481,%20'10.10.2016')) |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте | 1 |
| 18 | [12.10](javascript:goEditJournal(19412515,%20'12.10.2016')) |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте | 1 |
| 19 | [15.10](javascript:goEditJournal(19412550,%20'15.10.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 20 | [17.10](javascript:goEditJournal(19412482,%20'17.10.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 21 | [19.10](javascript:goEditJournal(19412516,%20'19.10.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 22 | [22.10](javascript:goEditJournal(19412551,%20'22.10.2016')) |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении | 1 |
| 23 | [24.10](javascript:goEditJournal(19412483,%20'24.10.2016')) |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении | 1 |
| 24 | [26.10](javascript:goEditJournal(19412517,%20'26.10.2016')) |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении | 1 |
| 25 | [29.10](javascript:goEditJournal(19412552,%20'29.10.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 26 | [7.11](javascript:goEditJournal(19412484,%20'07.11.2016')) |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 27 | [9.11](javascript:goEditJournal(19412518,%20'09.11.2016')) |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 28 | [12.11](javascript:goEditJournal(19412553,%20'12.11.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 29 | [14.11](javascript:goEditJournal(19412485,%20'14.11.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 30 | [16.11](javascript:goEditJournal(19412519,%20'16.11.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 31 | [19.11](javascript:goEditJournal(19412554,%20'19.11.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 32 | [21.11](javascript:goEditJournal(19412486,%20'21.11.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 33 | [23.11](javascript:goEditJournal(19412520,%20'23.11.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 34 | [26.11](javascript:goEditJournal(19412555,%20'26.11.2016')) |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 35 | [28.11](javascript:goEditJournal(19412487,%20'28.11.2016')) |  | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 36 | [30.11](javascript:goEditJournal(19412521,%20'30.11.2016')) |  | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 37 | [3.12](javascript:goEditJournal(19412556,%20'03.12.2016')) |  | Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки) | 1 |
| 38 | [5.12](javascript:goEditJournal(19412488,%20'05.12.2016')) |  | Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки) | 1 |
| 39 | [7.12](javascript:goEditJournal(19412522,%20'07.12.2016')) |  | Опорные прыжки | 1 |
| 40 | [10.12](javascript:goEditJournal(19412557,%20'10.12.2016')) |  | Опорные прыжки | 1 |
| 41 | [12.12](javascript:goEditJournal(19412489,%20'12.12.2016')) |  | Опорные прыжки | 1 |
| 42 | [14.12](javascript:goEditJournal(19412523,%20'14.12.2016')) |  | Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики) | 1 |
| 43 | [17.12](javascript:goEditJournal(19412558,%20'17.12.2016')) |  | Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики) | 1 |
| 44 | [19.12](javascript:goEditJournal(19412490,%20'19.12.2016')) |  | Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики) | 1 |
| 45 | [21.12](javascript:goEditJournal(19412524,%20'21.12.2016')) |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки) | 1 |
| 46 | [24.12](javascript:goEditJournal(19412559,%20'24.12.2016')) |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки) | 1 |
| 47 | [26.12](javascript:goEditJournal(19412491,%20'26.12.2016')) |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 48 | [28.12](javascript:goEditJournal(19412525,%20'28.12.2016')) |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 49 | [11.01](javascript:goEditJournal(19412526,%20'11.01.2017')) |  | Основы знаний. Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 50 | [14.01](javascript:goEditJournal(19412560,%20'14.01.2017')) |  | Основные способы передвижений. Одновременный двушажный ход | 1 |
| 51 | [16.01](javascript:goEditJournal(19412492,%20'16.01.2017')) |  | Основные способы передвижений. Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег | 1 |
| 52 | [18.01](javascript:goEditJournal(19412527,%20'18.01.2017')) |  | Основные способы передвижений. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 53 | [21.01](javascript:goEditJournal(19412561,%20'21.01.2017')) |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения поворотов. Повороты переступанием | 1 |
| 54 | [23.01](javascript:goEditJournal(19412493,%20'23.01.2017')) |  | Техника выполнения спусков. Спуски и подъемы | 1 |
| 55 | [25.01](javascript:goEditJournal(19412528,%20'25.01.2017')) |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения подъемов. Подъем «полуелочкой» | 1 |
| 56 | [28.01](javascript:goEditJournal(19412562,%20'28.01.2017')) |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений. Торможение «плугом» | 1 |
| 57 | [30.01](javascript:goEditJournal(19412494,%20'30.01.2017')) |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений, подъема «елочкой» | 1 |
| 58 | [1.02](javascript:goEditJournal(19412529,%20'01.02.2017')) |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений, подъема «елочкой» | 1 |
| 59 | [4.02](javascript:goEditJournal(19412563,%20'04.02.2017')) |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 60 | [6.02](javascript:goEditJournal(19412495,%20'06.02.2017')) |  | Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений. Спуски в средней стойке | 1 |
| 61 | [8.02](javascript:goEditJournal(19412530,%20'08.02.2017')) |  | Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений. Спуски в средней стойке | 1 |
| 62 | [11.02](javascript:goEditJournal(19412564,%20'11.02.2017')) |  | Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений. Спуски в средней стойке | 1 |
| 63 | [13.02](javascript:goEditJournal(19412496,%20'13.02.2017')) |  | Основные способы передвижений. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 64 | [15.02](javascript:goEditJournal(19412531,%20'15.02.2017')) |  | Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |
| 65 | [18.02](javascript:goEditJournal(19412565,%20'18.02.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении | 1 |
| 66 | [20.02](javascript:goEditJournal(19412497,%20'20.02.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении | 1 |
| 67 | [22.02](javascript:goEditJournal(19412532,%20'22.02.2017')) |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 68 | [25.02](javascript:goEditJournal(19412566,%20'25.02.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 69 | [27.02](javascript:goEditJournal(19412498,%20'27.02.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 70 | [1.03](javascript:goEditJournal(19412533,%20'01.03.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 71 | [4.03](javascript:goEditJournal(19412567,%20'04.03.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 72 | [6.03](javascript:goEditJournal(19412499,%20'06.03.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 73 | [11.03](javascript:goEditJournal(19412568,%20'11.03.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 74 | [13.03](javascript:goEditJournal(19412500,%20'13.03.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 75 | [15.03](javascript:goEditJournal(19412534,%20'15.03.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 76 | [18.03](javascript:goEditJournal(19412569,%20'18.03.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 77 | [20.03](javascript:goEditJournal(19412501,%20'20.03.2017')) |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 78 | [22.03](javascript:goEditJournal(19412535,%20'22.03.2017')) |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 79 | [25.03](javascript:goEditJournal(19412570,%20'25.03.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 80 | [3.04](javascript:goEditJournal(19412502,%20'03.04.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 81 | [5.04](javascript:goEditJournal(19412536,%20'05.04.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 82 | [8.04](javascript:goEditJournal(19412571,%20'08.04.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 83 | [10.04](javascript:goEditJournal(19412503,%20'10.04.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 84 | [12.04](javascript:goEditJournal(19412537,%20'12.04.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 85 | [15.04](javascript:goEditJournal(19412572,%20'15.04.2017')) |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 86 | [17.04](javascript:goEditJournal(19412504,%20'17.04.2017')) |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 87 | [19.04](javascript:goEditJournal(19412538,%20'19.04.2017')) |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 88 | [22.04](javascript:goEditJournal(19412573,%20'22.04.2017')) |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 89 | [24.04](javascript:goEditJournal(19412505,%20'24.04.2017')) |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 90 | [26.04](javascript:goEditJournal(19412539,%20'26.04.2017')) |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 91 | [29.04](javascript:goEditJournal(19412574,%20'29.04.2017')) |  | Спринтерский, эстафетный бег | 1 |
| 92 | [3.05](javascript:goEditJournal(19412540,%20'03.05.2017')) |  | Спринтерский, эстафетный бег | 1 |
| 93 | [6.05](javascript:goEditJournal(19412575,%20'06.05.2017')) |  | Прыжки в дину с разбега | 1 |
| 94 | [8.05](javascript:goEditJournal(19412506,%20'08.05.2017')) |  | Прыжки в дину с разбега | 1 |
| 95 | [10.05](javascript:goEditJournal(19412541,%20'10.05.2017')) |  | Прыжки в дину с разбега | 1 |
| 96 | [13.05](javascript:goEditJournal(19412576,%20'13.05.2017')) |  | Зачет прыжки в длину с разбега \учетный | 1 |
| 97 | [15.05](javascript:goEditJournal(19412507,%20'15.05.2017')) |  | Метание малого мяча | 1 |
| 98 | [17.05](javascript:goEditJournal(19412542,%20'17.05.2017')) |  | Метание малого мяча | 1 |
| 99 | [20.05](javascript:goEditJournal(19412577,%20'20.05.2017')) |  | Метание малого мяча | 1 |
| 100 | [22.05](javascript:goEditJournal(19412508,%20'22.05.2017')) |  | Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | 1 |
| 101 | [24.05](javascript:goEditJournal(19412543,%20'24.05.2017')) |  | Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | 1 |
| 102 | [27.05](javascript:goEditJournal(19412578,%20'27.05.2017')) |  | Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | 1 |
| 103 | [29.05](javascript:goEditJournal(19412509,%20'29.05.2017')) |  | Зачет: бег 1000 метров. | 1 |
| 104 | [31.05](javascript:goEditJournal(20807198,%20'31.05.2017')) |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 105 |  |  | Развитие двигательных качеств | 1 |