

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЧЕЛЯДИНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
Протокол от «28» августа 2020г. № 13

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
 Ш.Р.Борейко
« 28 » августа 2020г.



Еныгин
2020г. №173

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет

Физическая культура
(наименование учебного предмета или курса)

Уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 классы) ФГОС
(начальное или основное общее образование)

Количество часов

5 класс -102 часа, 3 часа в неделю
6 класс -102 часа, 3 часа в неделю
7 класс -102 часа, 3 часа в неделю
8 класс -102 часа, 3 часа в неделю
9 класс -102 часа, 3 часа в неделю
(общее количество за год, в неделю)

Учитель:

Коротеев Евгений Александрович

2020 г.

5 класс

Легкоатлетические упражнения (10 час.)

№	Содержание	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Подвижные игры и эстафеты		
2	Бег 1000 м		
3	Высокий старт.		
4	«Челночный» бег 4х9 м		
5	Метание малого мяча		
6	Игры и эстафеты с мячом		
7	Прыжок с разбега		
8	Наклоны туловища вперед из положения сидя		
9	Прыжок в длину с разбега		
10	Бег 30 м.		

Кроссовая подготовка (9 час.)

11	Равномерный бег до 2000 м .		
12	Специальные и подготовительные упражнения бегуна.		
13	Бег 800 м.		
14	«Челночный» бег 4х9 м		
15	Повторное пробегание 200 – 500 м		
16	Подвижные игры и эстафеты		
17	Прыжок в высоту		
18	Равномерный бег до 1000 м.		
19	Специальные и подготовительные упражнения бегуна.		

Футбол (7 час.)

20	Остановка мяча подошвой.		
21	Техника передвижения		
22	Удары внешней частью подъема		
23	Остановка летящего мяча		

24	Подвижные игры с элементами футбола		
25	Жонглирование мячом		
26	Удары внешней частью подъема		

Волейбол (18 час.)

27	Передача мяча одной рукой от плеча.		
28	Броски мяча с места		
29	Ловля мяча на разной высоте		
30	Основные условия для игры.		
31	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
32	Нижняя прямая подача.		
33	Специальные и подготовительные упражнения волейболиста		
34	Приём мяча двумя руками снизу		
35	Передача мяча двумя руками		
36	Ловля мяча на разной высоте и отскоке от стены.		
37	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
38	Такти приёма подачи		
39	Тактика нападения		
40	Нижняя прямая подача.		
41	Попеременное ведение мяча		
42	Приём мяча двумя руками		
43	Игры-эстафеты с элементами волейбола		
44	Специальные и подготовительные упражнения волейболиста		

Баскетбол (12 час.)

45	Передача мяча двумя руками		
46	Ловля мяча		
47	Броски мяча одной рукой		
48	Штрафные броски.		
49	Специальные и подготовительные упражнения баскетболиста.		
50	Ведение мяча в медленном темпе		
51	Ведение мяча с максимальной скоростью.		

52	Ведение и бросок мяча		
53	Передача мяча двумя руками		
54	.Передача мяча двумя руками		
55	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
56	.Индивидуальные тактические действия		

Гимнастика с элементами акробатики (18 час.)

57	Длинный кувырок вперед.		
58	Акробатические упражнения		
59	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
60	Выпрыгивание вверх		
61	Кувырок вперед-назад		
62	Лазанье по вертикальному канату		
63	Прыжки на скакалке		
64	Акробатическая комбинация		
65	Бревно, комбинация упражнений		
66	Акробатическая комбинация (стойка на лопатках)		
67	Лазит по горизонтальном канате.		
68	Подтягивание в висе, лежа (девочки, высота — 95 см).		
69	Опорный прыжок через гимнастического козла		
70	Стойка на голове и руках с помощью		
71	Акробатическая комбинация		
72	Прыжки со скакалкой (4х50 прыжков).		
73	Выполнение ранее изученных акробатических упражнений (кувырки, стойки, «мост»).		
74	Подвижные игры с элементами гимнастики		

Футбол (8 час.)

75	Ведение мяча. Игра 2х2.		
76	Техника игры вратаря		
77	Жонглирование с мячом		
78	Ведение мяча с изменением направления		
79	Индивидуальные действия в защите.		

80	Удары по мячу средней частью лба		
81	Удары средней и внешней частями подъема по мячу		
82	Финты «отходом», «ударом», «остановкой».		

Кроссовая подготовка (9 час.)

83	Специальные и подготовительные упражнения бегуна		
84	Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метанием).		
85	Равномерный бег 800 м.		
86	«Челночный» бег 4х9 м		
87	Равномерный бег 2000 м.		
88	Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метанием).		
89	Бег по пересеченной местности		
90	Равномерный бег до 1000 м.		
91	Игры-эстафеты с элементами бега		

Легкая атлетика (11 час.)

92	Метание малого мяча		
93	Прыжок в высоту с разбега		
94	«Челночный» бег 3х10 м		
95	Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метанием).		
96	Равномерный бег до 1000 м.		
97	Прыжок в длину с места.		
98	Бег 30 м.		
99	Подтягивания на высокой перекладине (ребята), на низкой (девушки).		
100	Организовывающие и строевые упражнения на месте и в движении.		
101	Специальные и подготовительные упражнения легкоатлета		
102	Бег по пересеченной местности		

6 класс

Легкая атлетика (10 час.)

№	Содержание	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Подвижные игры и эстафеты с бегом.		
2	Бег до 400 м.		
3	Бег 30 м.		
4	Прыжки из разбега в длину		
5	Бег 1000 м.		
6	Подвижные игры и эстафеты		
7	Метание мяча		
8	«Челночный» бег 4х9 м		
9	Прыжки из разбега в высоту		
10	Бег 60 м.		

Футбол (12 час.)

11	Преодоление полосы препятствий.		
12	Жонглирование мячом.		
13	Подвижные игры и эстафеты с мячом.		
14	Основная стойка		
15	Остановка мяча внутренней стороной стопы		
16	Вброс мяча из разных исходных положений.		
17	Индивидуальные тактические действия		
18	Ведение мяча с изменением направления движения.		
19	Ловля и отражения мяча.		
20	Удары по мячу средней частью лба		
21	Подвижные игры с мячом с элементами футбола.		
22	Преодоление препятствий		

Волейбол (21 час.)

23	Упражнения на координацию движения		
----	------------------------------------	--	--

24	Броски мяча с места		
25	Передача мяча одной рукой		
26	Основные условия для игры.		
27	Передача мяча двумя руками		
28	Нижняя прямая подача		
29	Попеременное ведение мяча		
30	Приём мяча снизу		
31	Игры-эстафеты с элементами волейбола		
32	Передача мяча двумя руками		
33	Групповые тактические действия		
34	Командные тактические действия		
35	Специальные и тактические действия волейболиста		
36	Передача мяча одной рукой		
37	Двусторонняя учебная игра.		
38	Ловля мяча на разной высоте и отскоке от стены.		
39	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
40	Тактика приёма подачи.		
41	Тактика защиты		
42	Бросок мяча одной рукой		
43	Специальные упражнения волейболиста		

Баскетбол (21 час.)

44	Бросок мяча после ведения		
45	Ведение мяча с разной высотой отскока в движении.		
46	Взаимодействие игроков в нападении		
47	Бросок мяча одной рукой с места		
48	Взаимодействие игроков в нападении с помощью пересечения.		
49	Бросок мяча после ведения и двойного шага		
50	Штрафной бросок.		
51	Обведение препятствий с левой и правой стороны.		
52	Взаимодействие игроков в нападении с использованием « тройки ».		
53	Двусторонняя учебная игра.		

54	Передача мяча одной рукой		
55	Перехват мяча с выходом сбоку или из-за спины соперника.		
56	Быстрый прорыв.		
57	Защитные действия (1х1, 1х2, 2х2).		
58	Позиционное нападение		
59	Ловля мяча после отскока от пола.		
60	Игры-эстафеты с элементами баскетбола		
61	Быстрый прорыв.		
62	Индивидуальные действия в защите		
63	Бросок мяча одной рукой с места		
64	Двусторонняя учебная игра.		

Гимнастика (18 час.)

65	Стойка на лопатках.		
66	Кувырок вперед. Кувырок назад.		
67	Два длинных кувырка вперед.		
68	Опорный прыжок через низкого коня «согнув ноги».		
69	Подвижные игры и эстафеты.		
70	Сочетание ранее изученных упражнений на бревне в комбинацию.		
71	Опорный прыжок через гимнастического коня «ноги врознь».		
72	Стойка на голове и руках (ребята).		
73	Выполнение ранее изученных упражнений на гимнастической лаве и колоде.		
74	Длинный кувырок вперед.		
75	Подтягивание в висе, лежа (девочки, высота— 95 см).		
76	Выполнение ранее изученных акробатических упражнений (кувырки, стойки, «мост»)		
77	Акробатическая комбинация		
78	Лазанье по вертикальному канату.		
79	Прыжки со скакалкой (4х50 прыжков).		
80	Выполнение ранее изученных акробатических упражнений (кувырки, стойки, «мост»).		
81	Комбинация на низкой перекладине		
82	Опорный прыжок согнув ноги (козел или конь в ширину).		

Кроссовая подготовка (12 час)

83	Равномерный бег до 2000 м .		
84	Специальные и подготовительные упражнения бегуна.		
85	Бег 800 м.		
86	«Челночный» бег 4х9 м		
87	Повторное пробегание 200 – 500 м		
88	Подвижные игры и эстафеты		
89	Прыжок в высоту		
90	Равномерный бег до 1000 м.		
91	Специальные и подготовительные упражнения бегуна.		
92	Бег по пересеченной местности		
93	Равномерный бег до 1000 м.		
94	Игры-эстафеты с элементами бега		

Легкая атлетика (11 час.)

95	Специальные упражнения легкоатлета		
96	Прыжок в длину с места		
97	Бег 30 м.		
98	Подвижные игры и эстафеты с прыжками.		
99	Прыжки из разбега в длину «согнув ноги»		
100	Наклоны туловища вперед из положения сидя		
101	Прыжки из разбега в высоту способом «переступания».		
102	Равномерный бег от 1000 до 2400 м		

7 класс

Легкая атлетика (10 час.)

№	Содержание	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Подвижные игры и эстафеты с бегом.		
2	Равномерный бег до 400 м.		
3	Бег 30 м.		
4	Бег 60 м.		
5	Прыжки с разбега в длину «согнув ноги».		
6	Равномерный бег 1000 м.		
7	«Челночный» бег 4х9 м		
8	Прыжки с разбега в высоту способом «переступания».		
9	Равномерный бег до 1500 м.		
10	Специальные и подготовительные упражнения бегуна		

Футбол (12 час.)

11	Подвижные игры и эстафеты с мячом		
12	Жонглирование мячом.		
13	Ведение мяча с изменением скорости.		
14	Остановка мяча внутренней стороной стопы		
15	Индивидуальные тактические действия		
16	Вброс мяча из разных исходных положений.		
17	Учебная игра по упрощенным правилам		
18	Броски мяча вратарем.		
19	Удары по мячу средней частью лба		
20	Ловля и отражение мяча.		
21	Индивидуальные тактические действия в защите		
22	Удары по мячу ногой		

Волейбол (21 час.)

23	Специальные и подготовительные упражнения волейболиста		
----	--	--	--

24	Броски мяча двумя руками		
25	Ловля мяча на разной высоте		
26	.Правила игры в волейбол.		
27	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
28	Нижняя прямая подоча		
29	Попеременное ведение мяча правой и левой рукой		
30	Приём мяча двумя руками		
31	Игры-эстафеты с элементами волейбола		
32	Индивидуальные тактические действия		
33	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
34	Тактика приёма подачи		
35	Специальные и подготовительные упражнения волейболиста		
36	Позиционное нападение		
37	Передача мяча одной рукой		
38	Игры-эстафеты с элементами волейбола		
39	Групповые тактические действия		
40	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
41	Расстановка. Тактика игры		
42	Приём-передача мяча		
43	Двусторонняя учебная игра.		

Баскетбол (21 час.)

44	Бросок мяча после ведения		
45	Выход на свободное место		
46	Взаимодействие игроков в нападении		
47	Передача мяча двумя руками в движении		
48	Двухсторонняя учебная игра		
49	Бросок мяча одной рукой		
50	Бросок мяча после ведения		
51	Штрафной бросок.		
52	Взаимодействие игроков в нападении		
53	Перехват мяча с выходом сбоку или из-за спины соперника.		

54	Ведение мяча с разной высотой отскока в движении.		
55	Быстрый прорыв.		
56	Позиционное нападение		
57	Учебная игра по упрощенным правилам		
58	Передача мяча двумя руками		
59	Обведение препятствий с левой и правой стороны.		
60	Защитные действия (1х1, 1х2, 2х2).		
61	Бросок мяча после ведения		
62	Индивидуальные действия в защите		
63	Позиционное нападение		
64	Обведение препятствий с левой и правой стороны.		

Гимнастика (18 час.)

65	Стойка на лопатках.		
66	Строевой шаг.		
67	Два длинных кувырка вперед.		
68	Полушпагат и шпагат.		
69	Подвижные игры и эстафеты.		
70	Напрыгивание на гимнастического козла в упор, присев и соскок.		
71	Опорный прыжок через гимнастического коня «ноги врознь».		
72	Стойка на голове и руках		
73	Подтягивание в висе на высокой перекладине. Подтягивание в висе, лежа		
74	Выполнение ранее изученных упражнений (кувырки, стойки, «мост», и тому подобное).		
75	Лазит по горизонтальному канату.		
76	Опорный прыжок через гимнастического козла (малого коня).		
77	Акробатическая комбинация		
78	Акробатическая комбинация		
79	Прыжки на скакалке		
80	Стойка на голове и руках с помощью		
81	Лазит по горизонтальному канату.		
82	Подвижные игры и эстафеты		

Кроссовая подготовка (12 час)

83	Равномерный бег до 2000 м .		
84	Специальные и подготовительные упражнения бегуна.		
85	Бег 800 м.		
86	«Челночный» бег 4х9 м		
87	Повторное пробегание 200 – 500 м		
88	Подвижные игры и эстафеты		
89	Прыжок в высоту		
90	Равномерный бег до 1000 м.		
91	Специальные и подготовительные упражнения бегуна.		
92	Бег по пересеченной местности		
93	Равномерный бег до 1000 м.		
94	Игры-эстафеты с элементами бега		

Легкая атлетика (11 час.)

95	Подвижные игры и эстафеты с бегом.		
96	Метание малого мяча		
97	Прыжок в длину с места		
98	Прыжки с разбега в длину		
99	Подвижные игры и эстафеты с прыжками.		
100	Прыжки из разбега в высоту способом «переступание».		
101	Наклоны туловища вперед из положения		
102	Равномерный бег 1000 м		

8 класс

Легкая атлетика (11 час.)

№	Содержание	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Старт и стартовый разбег		
2	Бегл по дистанции (темп и ритм движения).		
3	Финишное ускорение и остановка после финиша.		
4	Бег 400-800 м.		
5	Бег 30-60 м.		
6	Метание малого мяча		
7	«Челночный» бег 4х9 м		
8	Прыжок в длину с места		
9	Бег 1000 м		
10	Прыжок в длину с разбега		
11	Бег 400-800 м.		

Футбол (11 час.)

12	Жонглирование мячом.		
13	Удары по ногой		
14	Передвижение по полю с мячом и без мяча.		
15	Ускорение и рывки с мячом.		
16	Техника игры вратаря		
17	Двусторонние игры (3х3, 4х4, 5х5, 6х6).		
18	Групповые тактические действия		
19	Удары по мячу головой		
20	Удары в разных направлениях.		
21	Ведения мяча носком ноги		
22	Ведение мяча внутренней стороной стопы		

Волейбол (21 час.)

23	Ловля мяча, который отпрыгнул от пола.		
----	--	--	--

24	Броски мяча с места одной рукой		
25	Передача мяча в парах		
26	Основные условия для игры.		
27	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
28	Нижняя прямая подача.		
29	Передача мяча с левой и правой стороны двумя руками		
30	Ловля мяча		
31	Игры-эстафеты с элементами волейбола		
32	Верхняя прямая подача		
33	Групповые тактические действия		
34	Тактика приёма подачи.		
35	Передача мяча одной рукой от плеча.		
36	Броски мяча с места		
37	Ловля мяча на разной высоте и отскоке		
38	Правила игры в волейбол.		
39	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
40	Нижняя прямая подача.		
41	Попеременное ведение мяча		
42	Приём подача мяча		
43	Двухсторонняя учебная игра		

Баскетбол (21 час.)

44	Ведение и бросок мяча		
45	Быстрый прорыв в нападении.		
46	Эстафеты с передачами, ведением и броском мяча.		
47	Позиционное нападение.		
48	Передача мяча в парах в движении двумя руками.		
49	Позиционное нападение.		
50	Нападение с помощью заслонов		
51	Зонная защита 2х3.		
52	Быстрый бросок.		
53	Обведение препятствий левой и правой рукой.		

54	Передача мяча на месте с отскоком от пола.		
55	Бросок мяча после ведения		
56	Бросок мяча с места		
57	Ведение мяча с максимальной скоростью.		
58	Передача мяча в тройках		
59	Игры-эстафеты с элементами баскетбола		
60	Нападение с помощью заслонов		
61	Вырывание и выбивание мяча.		
62	Штрафной бросок		
63	Двухсторонняя учебная игра		
64	Нападение через центрального.		

Гимнастика (21 час.)

65	Упражнения для развития гибкости		
66	Акробатические упражнения		
67	Опорный прыжок через козла		
68	Упражнения для развития гибкости около гимнастической стенки.		
69	Упражнения для развития гибкости в положении, лежа и сидя.		
70	Игры-эстафеты с элементами гимнастики		
71	Наклоны туловища вперед из положения		
72	Подтягивание в висе		
73	Организовывающие и строевые упражнения на месте		
74	Кувырки вперед и назад из разных положений.		
75	Опорный прыжок через козла в длину		
76	Стойка на руках за помощью (юноши), «мост» (девушки).		
77	Комбинация на бревне из ранее изученных элементов		
78	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.		
79	Фигурная маршировка		
80	Ритмическая гимнастика.		
81	Наклоны туловища вперед из положения		
82	Кувырки вперед и назад из разных положений.		

Кроссовая подготовка (12 час.)

83	Равномерный бег до 2000 м .		
84	Специальные и подготовительные упражнения бегуна.		
85	Бег 800 м.		
86	«Челночный» бег 4х9 м		
87	Повторное пробегание 200 – 500 м		
88	Подвижные игры и эстафеты		
89	Прыжок в высоту		
90	Равномерный бег до 1000 м.		
91	Специальные и подготовительные упражнения бегуна.		
92	Бег по пересеченной местности		
93	Равномерный бег до 1000 м.		
94	Игры-эстафеты с элементами бега		
95	Равномерный бег до 1000 м.		

Легкая атлетика (10 час.)

96	Старт и стартовый разбег на спринтерские дистанции.		
97	Подбор длины и угла разбега в прыжок в высоту.		
98	Финишное ускорение и остановка после движения.		
99	Прыжок в высоту способом «переступания»		
100	Бег 30 м		
101	Метание гранаты способом из-за спины через плечо на дальность.		
102	Прыжок в длину с места		

9 класс

Легкая атлетика (15 час.)

№	Содержание	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Повторный бег 2х30 м, 2х60 м.		
2	Прыжок в длину с места		
3	Бег 800 м.		
4	Бег 400 м		
5	«Челночный» бег 4х9		
6	Метания малого мяча		
7	Тройной прыжок в длину		
8	Бег 1500-2000 м		
9	Бег 30 м		
10	Наклон туловища из положения сидя		
11	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
12	Передача эстафетной палочки.		
13	Имитация толкания ядра		
14	Жонглирование мячом		
15	Двухсторонняя учебная игра		

Футбол (17 час.)

16	Вбрасывание мяча		
17	Групповые тактические действия		
18	Ведение мяча внутренней стороной стопы		
19	Техника игры вратаря (отражение, перевод, выбивание мяча, ногой).		
20	Учебная игра по упрощенным правилам		
21	Передача мяча одной рукой от плеча		
22	Броски мяча с места		
23	Игры с элементами футбола		
24	Основные условия игры		
25	Правила игры в футбол		

26	Нижняя прямая подача		
27	Попеременное ведение мяча		
28	Передача мяча с левой и правой стороны		
29	Специальные и подготовительные упражнения.		
30	Ловля мяча после отскока		
31	Броски мяча с места		
32	Эстафеты с элементами футбола		

Волейбол (21 час.)

33	Правила игры в волейбол		
34	Передача мяча двумя руками		
35	Нижняя прямая подача		
36	Двусторонние игры (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).		
37	Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.		
38	Игры-эстафеты с элементами волейбола		
39	Ловля мяча на различной высоте		
40	Индивидуальные тактические действия		
41	Передача мяча одной рукой		
42	Правила игры в волейбол		
43	Двухсторонняя учебная игра 2*2, 3*3		
44	Нижняя прямая подача		
45	Специальные и подготовительные упражнения волейболиста		
46	Ведение мяча попеременно		
47	Передача мяча в тройках		
48	Взаимодействие в нападении		
49	Бросок мяча после ведения		
50	Бросок мяча на месте		
51	Учебная игра по упрощенным правилам		
52	Штрафной бросок		
53	Бросок мяча после двойного шага		

Баскетбол (25 час.)

54	Передача мяча двумя руками		
55	Передача двух мячей в тройках		
56	Бросок мяча с места		
57	Специальные упражнения баскетболиста		
58	Ведение мяча с заменой скорости		
59	Бросок мяча одной рукой в прыжке		
60	Штрафной бросок.		
61	Обведение препятствий правой и левой руками.		
62	Ловля мяча после отскока от щита.		
63	Двусторонние игры.		
64	Проход защитника с помощью двойного шага и со следующим броском.		
65	Передача мяча в тройках в движении.		
66	Взаимодействие в нападении трех игроков		
67	Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча.		
68	Двухсторонняя учебная игра		

Гимнастика (16 час)

69	Стойка на лопатках.		
70	Строевой шаг.		
71	Два длинных кувырка вперед.		
72	Полушпагат и шпагат.		
73	Подвижные игры и эстафеты.		
74	Напрыгивание на гимнастического козла в упор, присев и соскок.		
75	Опорный прыжок через гимнастического коня «ноги врознь».		
76	Стойка на голове и руках		
77	Организовывающие и строевые упражнения на месте		
78	Кувырки вперед и назад из разных положений.		
79	Опорный прыжок через козла в длину		
80	Стойка на руках за помощью (юноши), «мост» (девушки).		
81	Комбинация на бревне из ранее изученных элементов		
82	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.		
83	Фигурная маршировка		

84	Ритмическая гимнастика.		
----	-------------------------	--	--

Кроссовая подготовка (12 час)

85	Бег по пересеченной местности		
86	Равномерный бег до 1000 м.		
87	Игры-эстафеты с элементами бега		
88	Равномерный бег до 1000 м.		
89	Толкания ядра на дальность: юноши (5 кг), девушки (4 кг).		
90	Бег 1500-2500 м.		
91	Прыжок в длину с места		
92	Метания гранаты с места, стоя боком к направлению полета.		
93	Прыжок в длину с разбега		
94	Прыжок в высоту с разбега		
95	Бег 60 м		
96	Наклоны туловища вперед		

Легкая атлетика (6 час.)

97	Бежал 30 м		
98	Специальные и подготовительные упражнения легкоатлета		
99	Бег 1500-2000 м.		
100	Метание малого мяча		
101	Подтягивание в висе		
102	Игры-эстафеты с элементами бега и прыжков		

Продолжено на 1 листе, среднено печатью
на 1 листе



В. ПЕНЬГИН