

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Спицинская средняя школа»  
Ясногорского района Тульской области**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ Г  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
9 класс  
на 2018 -2022 учебный год**

**Учитель: Лыгорев Сергей Петрович**

**п. Спицинский  
- 2018 г.-**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г.,

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 35 учебных недель в год.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** Гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика»** начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

### ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими

упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБЩУЮ ШКОЛУ**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
  - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### **Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

**Спортивные игры.**

**9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Легкая атлетика. 9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка.**

**9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## Практическая часть

**9 класс**

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и

низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

### ***Легкая атлетика***

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с

изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### **Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

#### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

#### **Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше	_____
		12	0	2-6	7	
		13	0	3-6	8	
		14	0	4-7	9	
		15	1	5-8	10	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
1	2	3	5	6	
<b>I Четверть (27 часов)</b>					
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>					
1	Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2	Спринтерский бег	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
4	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
5	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Демонстрировать технику низкого старта	
6	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
7	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	

			отработки движения ног вперед.		
8	Прыжки	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	
9	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
10	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
12	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	
<b>Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)</b>					
13	Волейбол	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	
14	Волейбол	1	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	
15	Волейбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	
16	Волейбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	
17	Волейбол	1	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
18			Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	

	Волейбол	1	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Дозировка индивидуальная	
19	Волейбол	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
20	Волейбол	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
21	Баскетбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
22	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
23	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
24	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
25	Баскетбол	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
26	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
27			Варианты бросков мяча без	Уметь выполнять ведение	

	Баскетбол	1	сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	мяча на месте в низкой и высокой стойке	
<b>II Четверть (21 час)</b>					
<i>Гимнастика (18 часов)</i>					
28	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики ( д).	Фронтальный опрос	
29	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
30	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
31	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
32	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
33	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
34	Акробатика	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
35	Акробатика	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
36	Акробатика	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
37	Опорный прыжок	1	Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
38	Опорный прыжок	1	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
39			Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110	Техника выполнения упражнений.	

	Опорный прыжок	1	см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Индивидуальный подход	
40	Развитие координации	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Индивидуальный подход	
41	Развитие координации	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
42	Развитие силовых способностей	1	Лазанья, перелезания: передвижение в вися. подтягивание в вися на перекладине (м.), в вися лежа ( д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в вися	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
45	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Индивидуальный подход	
<b>Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)</b>					
46	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	
47	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	
48	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	

			<b>III Четверть (33 часа)</b>		
			<i>Лыжная подготовка(23 Часа)</i>		
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Фронтальный опрос	
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	

			Дистанция – 3км		
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	

			км.		
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
69	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
70	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
71	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км		
<b>Элементы единоборств (7 часов)</b>					
72	Овладение техникой приемов	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Фронтальный опрос	
73	Овладение техникой приемов	1	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
74	Овладение техникой приемов	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
			Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	Корректировка техники	

75	Овладение техникой приемов	1	Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
76	Овладение техникой приемов	1	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
77	Овладение техникой приемов	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
78	Овладение техникой приемов	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
<b>Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)</b>					
79	Баскетбол	1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	
80	Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
81	Баскетбол	1	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
<b>IV Четверть(24 часа)</b>					
<b>Спортивные игры (волейбол – 8 часов)</b>					
82	Волейбол	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
			ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Корректировка техники	

83	Волейбол	1	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
84	Волейбол	1	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
85	Волейбол	1	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
86	Волейбол	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
87	Волейбол	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
88	Волейбол	1	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
89	Волейбол	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>					
90	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
			Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на	

91	Спринтерский бег	1	максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	короткие дистанции	
92	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
93	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
94	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
95	Метание	1	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
96	Метание	1	Метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
97	Метание	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
98	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
99	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
			Специальные беговые упражнения.		

100	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
101	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	
102	Бег по пересеченной местности	1	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	Уметь демонстрировать физические кондиции	
103	Бег по пересеченной местности	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
104	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
105	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	