

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 12»

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры, технологии, ОБЖ
МБОУ «СШ №12»
_____ Е.Ф. Кугаева
протокол № _____
от «09» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
МБОУ «СШ №12»
_____ Е.П. Яковлева
протокол № 1
от «25» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «СШ №12»
_____ О.А. Лещинская
приказ № 1117/01-13
от «29» августа 2023г.
Копия верна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 9 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Широков Иван Владимирович,
учитель физической культуры

г. Нижневартовск,
2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по физической культуре составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644); (с изм. и доп. от 31.12.2015).

На основе Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.

Постановления государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02 06 2020 № 2/20)

На основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.).

С учетом рекомендованного Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 30.04.2014 г. №10-исх-4033.

Образовательной программы МБОУ «СШ №12» на 2022 – 2023 учебный год.

Основной целью является: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая учебная программа рассчитана на 102 часа, определяет базовую часть учебного курса 68 часов, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение. Содержание Рабочей программы при 3-х учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре

направлено на выполнение государственного стандарта образования по физической культуре. Рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При этом, материал вариативной части – 34 часа, дополняет материал базовой части, что позволит совершенствовать изученный материал, структурировать и дополнительно насыщать учебный материал.

I. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

1. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
2. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
3. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

1. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
2. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

1. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

2. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
3. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

1. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

1. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
3. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и диванного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
3. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

1. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
2. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
3. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
2. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
3. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

1. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
2. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
3. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
2. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
2. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
3. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

1. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
2. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
3. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

1. способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
2. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
3. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

1. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
2. способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
3. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

1. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
2. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
3. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
2. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль уровня обученности.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	15,3	17,5
	Бег 30 м/с	4,6	5,2
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	19
	Прыжок в длину с места, см	220	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Двигательные умения, навыки, способности

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

В метаниях на дальность: метать малый мяч с 3 – 6 шагов разбега с соблюдением ритма;

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через «козла» в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); выполнять комбинацию из 6 элементов на гимнастическом бревне (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем 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: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта; участвовать во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».

Правила поведения на занятиях по физической культуре: 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.

II. Содержание программного материала

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<i>Базовая часть</i>	68
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	12
1.3	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	26 18 8
1.4	Гимнастика	16
1.5	Лыжная подготовка	14
2.	<i>Вариативная часть</i>	34
2.1	Легкая атлетика	11
2.3	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	23 15 8
	Итого	102

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полу ёлочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

III. Тематическое планирование 9 класс

I полугодие

№ п/п	Наименование раздела	Тема	Дата		Виды учебной деятельности, направленные на формирование универсальных учебных действий	Планируемые предметные результаты освоения материала
			по плану	по факту		
1.	Легкая атлетика	ТБ на уроках легкой атлетики			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Профилактика травматизма. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта.	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 – 60 м. с низкого старта.
2.	Легкая атлетика	Челночный бег. Метание малого мяча.			Бег с ускорением 40 – 50м. Равномерный бег до 500 м. Повторить технику челночного бега и метания малого мяча.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 – 50 м. с низкого старта.
3.	Легкая атлетика	Бег 30м, 60м. Прыжок в длину.			Бег 30м. Прыжок в длину с места Равномерный бег 500-800м. Метание мяча	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. с низкого старта, метать мяч, прыгать в длину
4	Легкая атлетика	Спец. беговые упражнения. Бег 30м, 60м.			Спец. беговые упражнения. Провести учет двигательной подготовленности на короткую дистанцию 30м, 60м (2 попытки). Техника метания мяча.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта, метать гранату, прыгать в длину с разбега.
5	Легкая атлетика	Метание мяча. Эстафетный бег.			Бег с ускорением 40 – 50м. Равномерный бег до 800 м. Техника эстафетного бега. Техника метания мяча.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать мяч на дальность.
6	Легкая атлетика	К.У. - бег 500 м. Метание мяча.			Техника эстафетного бега. Провести учет двигательной подготовленности в беге на 500м. Техника метания мяча.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать мяч на дальность.

7	Легкая атлетика	Спец. прыжковые упражнения. Бег 800 м.			Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развивать выносливость по средствам длительного бега до 10 м. с 4 ускорениями до 50-60 метров. Техника метания.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать малый мяч на дальность.
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину. Метание мяча.			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 1000м. Техника метания.	Уметь выполнять метание в цель и на дальность.
9	Легкая атлетика	Спец. беговые упражнения. К.У. - бег 1000 м.			Спец. беговые упражнения. Провести учет двигательной подготовленности в беге на 1000м. Техника метания.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
10	Легкая атлетика	К.У. - челночный бег 3*10 м. Развитие выносливости.			Техника прыжка в длину с разбега. Учет двигательной подготовленности - челночный бег 4 по 9 м; 3 по 10 м. Развитие выносливости в беге на 2000м	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
11	Легкая атлетика	Спец. прыжковые упражнения. Метание мяча.			Спец. прыжковые упражнения. Развивать выносливость по средствам длительного бега до 10 мин. с 4 ускорениями до 30-40 метров. Техника метания.	Уметь пробегать дистанцию. Уметь выполнять метание гранаты в цель и на дальность
12	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. Бег до 8 мин.			Прыжковые упражнения (многоскоки). Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег в равномерном темпе до 8мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 8 мин
13	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. Бег до 10 мин.			Прыжковые упражнения (многоскоки). Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег в равномерном темпе до 10мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин
14	Спортивные игры. Баскетбол	ТБ на занятиях спорт играми.			Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Ведение мяча шагом и бегом, с различной высотой отскока	Знать ТБ по спорт играм. Уметь выполнять ведение мяча.

15	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение мяча. Передачи мяча.			Ведение мяча. Броски по кольцу с различных точек после ведения. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу.
16	Спортивные игры. Баскетбол	Броски по кольцу. Учебная игра.			Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу.
17	Спортивные игры. Баскетбол	Ведения мяча. Передачи мяча.			Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра в баскетбол 2х2, 3х3.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
18	Спортивные игры. Баскетбол	Броски по кольцу с различных точек. Уч. игра.			Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
19	Спортивные игры. Баскетбол	Броски по кольцу. Передачи мяча после ведения.			Броски по кольцу с различных точек после ведения и остановки. Передачи мяча после ведения и остановки. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
20	Спортивные игры. Баскетбол	К.У. - прыжки через скакалку. Ведения мяча.			К.У. - прыжки через скакалку. Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь прыгать через скакалку. Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
21	Спортивные	Штрафной бросок.			Ведение и передачи мяча после	Уметь выполнять ведение

	игры. Баскетбол	Учебная игра.			ведения и остановки. Техника штрафного броска. Учебная игра.	мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
22	Спортивные игры. Баскетбол	ОФП. Тактические действия в нападении.			ОФП. Ведение и передачи мяча после ведения и остановки. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
23	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые тактические действия в нападении. Игра.			Ведения мяча с сопротивлением защитника. Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
24	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок. Групповые действия в защите.			Ведение мяча на ускорение и с изменением направления. Передачи мяча после ведения и остановки. Техника штраф. броска. Групповые тактические действия в защите.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
25	Спортивные игры. Баскетбол	Накрывание мяча. Подбор, добивание.			Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении. Техника накрывания мяча. Подбор, добивание мяча после броска. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
26	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые действия в защите. Учеб. игра.			Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в защите. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
27	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые действия в нападении. Уч. игра.			Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
28	Спортивные игры. Баскетбол	ОФП. Накрывание и отбивание мяча.			Ведения мяча. Передачи мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске в прыжке. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
29	Спортивные	Индивидуальные и			Накрывание и отбивание мяча при	Уметь выполнять ведение

	игры. Баскетбол	групповые действия в защите.			броске в прыжке. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
30	Спортивные игры. Баскетбол	К.У. - прыжок в длину с места. Уч. игра в б/б.			Ведение мяча. Передачи мяча после ведения и остановки. КДП - прыжок в длину с места. Учебная игра в б/б.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
31	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые тактические действия в нападении. Уч. игра.			Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
32	Спортивные игры. Баскетбол	Индивидуальные и групповые действия в защите.			Ведение мяча. Передачи мяча. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
33	Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. ОРУ.			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Перестроения в движении.	Знать ТБ по гимнастике. Уметь выполнять акробатические связки и элементы.
34	Гимнастика	Акробатические упражнения. Упр. в равновесии.			Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырок вперед, назад; сед углом; равновесие на одной ноге; «Мост» из положения стоя; переворот боком. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке). Гимнастическая терминология.	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы.
35	Гимнастика	Акробатические упражнения. Упр. в равновесии.			Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырок вперед, назад; сед углом; равновесие на одной ноге; «Мост» из положения стоя; переворот боком. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке). Гимнастическая терминология.	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы.
36	Гимнастика	Упр. на перекладине. Опорный прыжок.			Строевые упражнения. ОРУ. Упр. на перекладине	Уметь выполнять акробатические и

					Опорный прыжок через коня ноги вместе.	гимнастические связки и элементы.
37	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Упр. в равновесии.			Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения в равновесии .	Уметь выполнять акробатические связки и элементы.
38	Гимнастика	Опорный прыжок. К.У.– наклон вперед из положения сидя.			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке). К.У. – наклон вперед из положения сидя.	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы.
39	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Упр. в равновесии.			Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке).	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы, опорный прыжок.
40	Гимнастика	Упр. на перекладине. Акробатическая комбинация.			Упр. на перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке). Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы.
41	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.			Строевые упражнения. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов на оценку. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату.
42	Гимнастика	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.			Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок через коня ноги вместе.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.
43	Гимнастика	Упражнения в равновесии. Лазание по канату			Опорный прыжок через коня ноги вместе. Упражнения в равновесии. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.

44	Гимнастика	Силовые упр. Опорный прыжок.			Силовые упр. Опорный прыжок через коня ноги вместе на оценку.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.
45	Гимнастика	Лазание по канату. К.У. – прыжки через скакалку.			Опорный прыжок через коня ноги вместе. Лазание по канату в два приема. К.У. – прыжки ч/з скакалку	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.
46	Гимнастика	Перестроения. Лазание по канату.			Строевые упражнения. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.
47	Гимнастика	Упражнения на координацию. Лазание по канату.			Выполнение акробатической комбинации. Лазание по канату в два приема на оценку.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.
48	Гимнастика	ОРУ. «Влияние на телосложение гимнастических упражнений».			ОРУ без предметов. Лазание по канату в два приема на оценку. «Влияние на телосложение гимнастических упражнений».	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.

2 полугодие

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Дата		Элементы содержания	Формируемые УУД
			по плану	по факту		
49.	Спортивные игры. Волейбол	ТБ на уроках спорт. игр. Стойка волейболиста.			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Техника приема и передачи мяча двумя сверху.	Знать ТБ на уроках спортивных игр. Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху.
50.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча сверху. Правила игры.			Правила игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя сверху. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Техника нижней подачи.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу.

51.	Спортивные игры. Волейбол	Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча.			Спец. упражнения волейболиста. Продолжить обучение технике приема и передачи мяча двумя сверху, снизу. Продолжить обучение технике нижней подачи.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу.
52.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача.			Повторение спец. упражнений волейболиста. Техника приема и передачи мяча двумя сверху, снизу. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу снизу
53.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча. Атакующий удар.			Прием и передача мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Обучение технике атакующего удара. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу сверху.
54.	Спортивные игры. Волейбол	Верхняя прямая подача. Атакующий удар.			Прием и передача мяча. Обучение технике атакующего удара. Обучение блокировке атакующего удара. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б по упрощенным правилам.
55.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча. Блокировка атакующего удара.			Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача. Атакующий удар. Блокировка атакующего удара. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б
56.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча. Блокировка атакующего удара.			ОФП. Выполнение техники приема и передачи мяча двумя сверху на оценку. Продолжить обучение технике верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б
57.	Спортивные игры. Волейбол	Верхняя прямая подача. Атакующий удар.			СФП. Выполнение техники приема и передачи мяча двумя снизу. Продолжить обучение верхней прямой подаче. Продолжить обучение технике атакующего удара. Продолжить	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу мяча. Уметь играть в в/б

					обучение блокировке атакующего удара.	
58.	Спортивные игры. Волейбол	Атакующий удар. Блокировка атакующего удара.			Продолжить обучение верхней прямой подаче. Продолжить обучение технике атакующего удара. Продолжить обучение блокировке атакующего удара. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б
59.	Спортивные игры. Волейбол	Верхняя прямая подача по зонам. Страховка.			Верхняя прямая подача по зонам . Продолжить обучение технике атакующего удара. Продолжить обучение блокировке атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б по упрощенным правилам
60.	Спортивные игры. Волейбол	Тактика нападения. Страховка. Учебная игра.			Обучение тактике нападения – индивидуальные и групповые действия. Продолжить обучение блокировке атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б
61.	Спортивные игры. Волейбол	Тактика нападения. Атакующий удар. Уч. игра.			Обучение тактике нападения – индивидуальные и групповые действия. Атакующий удар. Блокировка атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху, атаковать, страховать. Уметь играть в в/б
62.	Спортивные игры. Волейбол	Тактика нападения. Блокировка. Страховка.			Прием и передача мяча. Тактика нападения – индивидуальные и групповые действия. Атакующий удар. Блокировка атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху, атаковать, страховать. Уметь играть в в/б
63.	Спортивные игры.	Тактика нападения. Атакующий удар.			Прием и передача мяча. Тактика нападения – индивидуальные и	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять

	Волейбол	Блокировка.			групповые действия. Атакующий удар. Блокировка атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	подачу сверху, атаковать, страховать. Уметь играть в в/б
64.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча. Учебная игра волейбол.			Прием и передача мяча. Тактика нападения – индивидуальные и групповые действия. Атакующий удар. Блокировка атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху, атаковать, страховать. Уметь играть в в/б
65.	Лыжная подготовка	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. «Первая помощь при обморожении»			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожении.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки.
66.	Лыжная подготовка	Строевые упр. Попеременно двушажный ход.			Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Техника одновременного одношажного хода.	Уметь проходить дистанцию попеременным двухшажным ходом.
67.	Лыжная подготовка	Попеременно двушажный ход. Одновременно одношажный ход.			Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Техника одновременного одношажного хода. Эстафета. Правила соревнований.	Уметь переходить с попеременных ходов на одновременные.
68.	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 2 км.			Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 2000 м с применением изученных ходов.	Уметь переходить с попеременных ходов на одновременные.
69	Лыжная подготовка	Техника одновременных ходов. Лыжные гонки на 1 км.			Попеременно двушажный ход. Техника одновременных ходов. Лыжные гонки на 1 км.	Уметь распределять силы по дистанции, обгонять, финишировать.
70.	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км. Подъемы и спуски с горы			Прохождение дистанции 2км в среднем темпе. Техника подъема «елочкой» и спуска в средней стойке с горы.	Уметь переходить с попеременных ходов на одновременные. Уметь преодолевать

						подъемы и спуски.
71.	Лыжная подготовка	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км.			Обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции 3000 м. Продолжить обучение подъему и спуску с горы.	Уметь выполнять технику конькового хода. Уметь преодолевать подъемы и спуски.
72.	Лыжная подготовка	Подъемы и спуски с горы. Торможение «плугом»			Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3000 м. Продолжить обучение подъему и спуску с горы. Торможение «упором»	Уметь распределять силы по дистанции, обгонять, финишировать.
73.	Лыжная подготовка	Техника конькового хода. Лыжные гонки 2 км .			Продолжить обучение технике конькового хода. Лыжные гонки 2 км на результат.	Уметь распределять силы по дистанции, обгонять, финишировать.
74.	Лыжная подготовка	Подъемы и спуски с горы. Прохождение дистанции 2000 м.			Продолжить обучение подъему и спуску с горы. Торможение «упором». Прохождение дистанции 2000 м с применением изученных ходов.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. Уметь распределять силы по дистанции.
75.	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 1500 м коньковым ходом.			Прохождение дистанции 1500 м с применением конькового хода. Совершенствование подъемов и спусков с горы.	Уметь распределять силы по дистанции, обгонять, финишировать.
76.	Лыжная подготовка	Подъемы и спуски с горы. Прохождение дистанции 2 км.			Продолжить обучение подъему и спуску с горы. Торможение «упором». Прохождение дистанции 2 км изученными способами.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. Уметь распределять силы по дистанции.
77.	Лыжная подготовка	Эстафета на лыжах. Подъемы и спуски с горы.			Эстафета на лыжах с применением изученных способов. Подъемы и спуски с горы.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. Уметь распределять силы по дистанции.
78.	Лыжная подготовка	Лыжные гонки 2 км коньковым ходом.			Лыжные гонки 1 км коньковым ходом. Совершенствование подъемов и спусков с горы. Прохождение дистанции до 3000 м изученными способами.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. Уметь распределять силы по дистанции.
79.	Спортивны	ТБ на занятиях сп. игр.			Провести инструктаж по ТБ на	Знать ТБ по спорт. играм.

	е игры. Баскетбол	Ведение мяча.			занятиях спортивными играми. Ведению мяча шагом и бегом, с различной высотой отскока.	Уметь играть в баскетбол.
80.	Спортивные е игры. Баскетбол	Ведение мяча. Передачи мяча.			Продолжать учить ведению мяча. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учить броскам по кольцу с различных точек.	Уметь играть в баскетбол. Знать правила игры.
81.	Спортивные е игры. Баскетбол	Броски по кольцу с различных точек. Зонная защита.			Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учить броскам по кольцу с различных точек. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол. Знать правила игры.
82.	Спортивные е игры. Баскетбол	Ведение мяча. Передачи мяча.			Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока на оценку. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу. Уметь играть в баскетбол.
83.	Спортивные е игры. Баскетбол	Броски по кольцу. Передачи мяча после ведения.			Броски по кольцу с различных точек после ведения и остановки. Передачи мяча после ведения и остановки. Учебная игра.	Уметь выполнять броски. Уметь играть в баскетбол.
84.	Спортивные е игры. Баскетбол	Ведение, передачи мяча. К.У – наклон вперед			Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. К.У – наклон вперед	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу.
85.	Спортивные е игры. Баскетбол	Штрафной бросок. Учебная игра.			Ведение и передачи мяча после ведения и остановки. Техника штрафного броска. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу.
86.	Спортивные	ОФП. Тактические			ОФП. Ведение и передачи мяча после	Знать тактические действия

	е игры. Баскетбол	действия в нападении.			ведения и остановки. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	игрока в защите и нападении.
87.	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.			Ведения мяча с сопротивлением защитника. Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока в защите и нападении. Уметь играть в баскетбол.
88.	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок. Групповые действия в защите.			Ведение мяча на ускорение и с изменением направления. Передачи мяча после ведения и остановки. Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в защите.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски. Уметь играть в баскетбол.
89.	Спортивные игры. Баскетбол	Накрывание мяча. Подбор, добивание. Учебная игра.			Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении. Техника накрывания мяча. Подбор, добивание мяча после броска. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски. Уметь играть в баскетбол.
90.	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые действия в защите. Учебная игра.			Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в защите. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски. Уметь играть в баскетбол.
91.	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые действия в нападении. Уч. игра.			Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски. Уметь играть в баскетбол.
92.	Спортивные игры. Баскетбол	ОФП. Накрывание и отбивание мяча.			Ведения мяча. Передачи мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске в прыжке. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски. Уметь играть в баскетбол
93.	Легкая атлетика	ТБ на уроках л/а. Прыжок в высоту.			Напомнить о правилах безопасности на уроках легкой атлетики. Спец. беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание».

94.	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. К.У. - челночный бег 3*10 м.			Спец. беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». К.У. - челночный бег 3*10м.	Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание». Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
95.	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Челночный бег 4*9 м.			Закрепить технику приема и передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Челночный бег 4*9м.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью,
96.	Легкая атлетика	Спец. беговые упражнения. Стартовый разгон.			Спец. беговые упражнения. Стартовый разгон. Повторение техники финиширования на короткие дистанции.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью.
97.	Легкая атлетика	Сдача нормативов.			Провести учет двигательной подготовленности на короткую дистанцию 30м (2 попытки). Техника метания. Бег 1500 м в среднем темпе.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать малый мяч на дальность.
98.	Легкая атлетика	Метание мяча. Бег на 100 м.			Повторение спец. беговые упражнения. Техника метания. Бег на 100 м. Бег 1500 м в среднем темпе.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать малый мяч на дальность.
99.	Легкая атлетика	К.У. – бег 1000м. Прыжок в длину с разбега.			Метание на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Провести учет двигательной подготовленности, бег 1000м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м
100.	Легкая атлетика	Метание. Прыжок в длину с разбега.			Закрепить технику высокого старта и стартового разгона. Метание мяча. на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.
101.	Легкая атлетика	Спец. прыжковые упражнения. Развитие выносливости.			Спец. прыжковые упражнения. Метание мяча Техника прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч.

102.	Легкая атлетика	Спец. прыжковые упражнения. Метание.			Спец. прыжковые упражнения. Метание на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч.
------	-----------------	--------------------------------------	--	--	---	--