

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Кимовский район

МКОУ Дудкинская СОШ

РАССМОТРЕНО
методическим советом

_____ Дунаева Е.Е.

Протокол №4

от "29" апреля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом

_____ Дунаева Е.Е.

Протокол №9

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Лабецкая О.В.

Приказ №87

от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шмидт Виктор
Иванович
учитель физической культуры

д.Дудкино 2022

Основное содержание. 9 класс

I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции

осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 25 ч.

1. высокий старт, низкий старт.

2. бег на результат – 100 м.

3. бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).

4. прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.

5. прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.

6. метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

8. кросс до 15 мин.

9. полоса препятствий.

Спортивные игры, 25 ч.

Баскетбол, 9 ч.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.
3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.
2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. удары по воротам.
5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.
6. игра вратаря.
7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.
8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 13 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
3. игра по упрощенным правилам волейбола.
4. прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть
5. прямой нападающий удар при встречных передачах.
6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 18 ч.

1. переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.
2. опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки : прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

3. акробатика : Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

4. лазанье по канату.

5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка, 31 ч.

1. одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем (отталкивание ногой)

2. попеременный четырехшажный ход

3. преодоление впадины на склоне во время спуска

4. переход с попеременных ходов на одновременные .

5. преодоление контруклона..

6. повторное прохождение отрезков до 700м с постепенным повышением скорости – 2-3 раза

7. непрерывно. прохождение дистанции до 7 км.

Элементы единоборств, 3 ч.

1. стойки передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приемами страховки.

2. пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».

3. Силовые упражнения и единоборства в парах.

4. виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

5. упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

6. подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

илактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 25 ч.

1. высокий старт, низкий старт.
2. бег на результат – 100м.
3. бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).
4. прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.
5. прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.
6. метание мяча:
 - а) на дальность отскока от стены;
 - б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;
 - в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.
7. бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.
8. кросс до 15 мин.
9. полоса препятствий.

Спортивные игры, 25 ч.

Баскетбол, 9 ч.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.
3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.
2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. удары по воротам.
5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.
6. игра вратаря.
7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.
8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 13 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. игра по упрощенным правилам волейбола.
4. прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть
5. прямой нападающий удар при встречных передачах.
6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 18 ч.

1. переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.
2. опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки : прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)
3. акробатика : Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.
4. лазанье по канату.
5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.
6. помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка, 31 ч.

1. одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем (отталкивание ногой)
2. попеременный четырехшажный ход
3. преодоление впадины на склоне во время спуска
4. переход с попеременных ходов на одновременные .
5. преодоление контруклона..
6. повторное прохождение отрезков до 700м с постепенным повышением скорости – 2-3 раза
7. непрерывно. прохождение дистанции до 7 км.

Элементы единоборств, 3 ч.

1. стойки передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.
2. пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».
3. Силовые упражнения и единоборства в парах.

4. виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

5. упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

6. подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч.)						
Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег 60 м., 2000 м.	Вводный № 1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования № 2	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: бег 30 м	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Бег 30 м М Д «5»-4.9 5.1 «4»-5.4 5.8 «3»-5.5 5.9		
	Совершенствования № 3	Порядок составления утренней гимнастики. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Низкий старт	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта, эстафетный бег	Прыжки в длину с места М Д «5»-2.13 1.83 «4»-1.74 1.54 «3»-1.51 1.37		

		(до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: прыжки в длину с места.				
Совершенство № 4	Воздействие физкультминуток на сердечно-сосудистую систему. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
Совершенство № 5	Двигательный режим. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
Учетный № 6	Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча на дальность.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м), метать мяч.	Бег 60 м (с): М Д «5»8,8 9,8 «4»9.7 10.2 «3»10.5 10.8			
Совершенство № 7	Питание и питьевой режим. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов – отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Передача эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.	Текущий			
Комплексный № 8	История отечественного спорта. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов - отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Передача эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и	Текущий			

		качеств.	с разбега			
	Совершенство № 9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов (У). Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Прыжок в длину М Д «5»-4.10 3.30 «4»-3.70 3.10 «3»-3.10 2.60		
	Учетный № 10	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Метание мяча на дальность (У). Развитие выносливости – медленный бег.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Метание мяча М Д «5»-42 27 «4»-37 21 «3»-28 17		
	Учетный № 11	Предстартовое состояние, «второе дыхание». Бег 2000 м.	<i>Уметь:</i> бегать дистанцию 2000 м	Бег 2000 м М Д «5»-10.0 11.0 «4»-10.4 12.4 «3»-11.4 13.5		

Мини – футбол (3 ч.)

Мини-футбол	Комплексный № 12	Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещения приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	<i>Уметь:</i> вести мяч.	Текущий		
	Комплексный № 13	Звезды советского и российского спорта. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебные игры 4х4.	<i>Уметь:</i> передать мяч на точность.	Текущий		
	Комплексный № 14	Особенности проведения закаляющих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Удар поворотом правой и левой ногой. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Перехват мяча. Учебные игры 4х4.	<i>Уметь:</i> передать мяч на точность.	Текущий		

Волейбол (13 ч.)						
	Совершенство № 15	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенство № 16	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
	Совершенство № 17	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости и гибкости. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Комплексный № 18	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий		

		<p>двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	<p>применять в игре технически е приемы</p>			
	Комплексный № 19	<p>Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технически е приемы</p>	Текущий		
	Комплексный № 20	<p>Поведение в экстремальных ситуациях. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технически е приемы</p>	Текущий		
	Совершенствования № 21	<p>Современные системы физических упражнений. Передачи мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технически е приемы</p>	Текущий		
	Совершенствования № 22	<p>Влияние физической культуры на репродуктивную функцию человека. Стойки и</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по</p>	Текущий		

		передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			
	Совершенствования № 23	Закаливание в осеннее, зимнее время. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования № 24	Звезды советского и российского спорта. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования № 25	Приглашение в Олимпийский мир. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования № 26	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

	Совершенство № 27	Тестирование двигательной подготовки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенны м прави- лам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Ритмическая гимнастика. Элементы единоборств. (3 ч.)						
Комплекс ритмической гимнастики и элементы единоборств.	Комплекс ный № 28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу вперед. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: стойки и передвижения, захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Акробатика. Упражнения на бревне. (Д).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые и акробатиче ские упражнени я.	Текущий		
	Комплекс ный №29	Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча). Элементы единоборства: приемы борьбы за выгодные положения, приемы страховки. Игра «Выталкивание из круга». Акробатика. Лазание по канату на руках. Упражнение на гимнастическом бревне.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые и акробатиче ские упражнени я, упражнени я на гимнастиче ском бревне, лазать по канату.	Текущий		
	Комплекс ный № 30	Воздействие физкультминуток на сердечно – сосудистую	<i>Уметь:</i> выполнять строевые и	Текущий		

		<p>систему. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: приемы страховки, единоборства в парах, борьба за предмет. Акробатика. Лазание по канату на руках. Упражнение на гимнастическом бревне, сед на правом бедре, встать зацепом снизу, 2 слитных прыжка со сменой ног, поворот полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь.</p>	<p>акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне, лазать по канату.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика (18 ч.)

	Комплексный № 31	<p>Двигательный режим. Повороты в движении (направо,налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, из упора присев стойка на голове и руках, упор присев, 2 кувырка назад, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике: равновесие на одной руки в стороны круг руками вперед, выпад вперед и кувырок вперед, кувырок назад перекатом на назад стойка на лопатках перекаат вперед в упор присев, прыжок прогнувшись в сторону; и на гимнастическом бревне: сед на правом бедре, встать зацепом снизу, 2 слитных прыжка со сменой ног, поворот полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне, лазать по канату.</p>	Текущий		
	Комплекс	Тренировочные нагрузки и	<i>Уметь:</i>	Текущий		

	ный № 32	контроль за ними ЧСС. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне.	выполнять строевые акробатичес кие упражнения, упражнения на гимнастичес ком бревне лазать по канату.			
	Комплек сный № 33	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые акробатичес кие упражнения, упражнения на гимнастичес ком бревне лазать по канату.	Текущий		
	Комплек сный № 34	Основные формы занятий физической культурой. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые акробатичес кие упражнения, упражнения на гимнастичес ком бревне лазать по канату.	Текущий		
	Учетный № 35	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках - у. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне - у.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые и акробатиче ские упражнени я, упражнени я на гимнастиче ском бревне, лазать по канату	Оценка техники выполнения.		
	Комплек	Влияние осанки на	<i>Уметь:</i>	Текущий		

	ный № 36	функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике. Д. Комбинация упражнений по акробатике.	выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне.			
	Учетный № 37	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике - у. Перекладина: подъем переворотом силой на низкой перекладине, размахивание и соскок назад на высокой перекладине. Брусья: размахивание в упоре на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике – у. Разновысокие брусья: вис согнувшись на н/ж, вис прогнувшись на н/ж.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на брусьях и перекладине.	Оценка техники выполнения.		
	Совершенствования № 38	Предстартовое состояние, «второе дыхание». Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Перекладина: подъем переворотом силой на высокой перекладине, медленное опускание вперед в вис, махом вперед соскок. Брусья: размахивание в упоре на руках, махом вперед сед ноги врозь, «угол» (держать) – сед ноги врозь, перемах вовнутрь, махом назад соскок прогнувшись. Д. Разновысокие брусья: толчком ног вис	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на брусьях и перекладине.	Текущий		

		прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж, упор на н/ж, перемах правой с перехватом одной руки за в/ж поворотом в вис лежа на н/ж, сед на бедре рука в сторону, перемахом двумя внутрь соскок углом назад.			
	Учетный № 39	Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Подъем переворотом в упор – у. Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на брусьях и перекладине Подъем переворотом .	Текущий	
	Учетный № 40	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Подъем силой в упор - у. Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на брусьях и перекладине. Подъем силой.	Текущий	
	Совершенствования № 41	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусьях . Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на брусьях и перекладине	Текущий	
	Совершенствования № 42	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. Перестроение из колонны	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на	Текущий	

		по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках.	брусках и перекладине			
	Совершенство № 43	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине	Текущий		
	Комплексный № 44	Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине, опорные прыжки.	Текущий		
	Комплексный № 45	Поведение в экстремальных ситуациях. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине, опорные прыжки.	Текущий		

		через коня (высота 110 см).				
	Учетный № 46	Современные системы физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине – у. и брусьях. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). Подтягивание.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на брусьях и перекладине, опорные прыжки.	Оценка техники выполнения.		
	Учетный № 47	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Брусья – у. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях - у, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). Подтягивание.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые, упражнения на брусьях, опорные прыжки.	Оценка техники выполнения.		
	Учетный № 48	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см) - у. Д. Опорные прыжки боком через коня (высота 110 см) - у. Подтягивание – у.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорные прыжки.	Подтягивание : М Д «5»-9 14 «4»-7 8 «3»-5 4		
Лыжная подготовка (31 ч.)						
	Комплексный № 49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный	<i>Уметь:</i> передвигаться классически лыжными	Текущий		

		ход, попеременный 2хшажныйход. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.	ходами.			
	Комплексный № 50	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Скользящий шаг с и без палок. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться классически лыжными ходами.	Текущий		
	Комплексный № 51	Приглашение в Олимпийский мир. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Скользящий шаг с и без палок. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться классически лыжными ходами.	Текущий		
	Комплексный № 52	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться классически лыжными ходами.	Текущий		
	Комплексный № 53	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км	<i>Уметь:</i> передвигаться классически лыжными ходами.	Текущий		
	Комплексный № 54	Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Одновременный	<i>Уметь:</i> передвигаться классически	Текущий		

		одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Повороты переступанием в движении. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км	ми лыжными ходами.			
	Комплексный № 55	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3х300 м.	<i>Уметь:</i> передвигаться классически ми и коньковыми лыжными ходами.	Текущий		
	Учетный № 56	Двигательный режим. Повороты переступанием в движении. Гонка на 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять повороты на спуске.	Гонка на 1 км: М Д «5»-5.30 6.00 «4»-6.00 6.30 «3»-7.00 7.30		
	Комплексный № 57	Тренировочные нагрузки и контроль за ними ЧСС. Подъем в гору скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км.	<i>Уметь:</i> выполнять торможение и повороты на спусках.	Текущий		
	Комплексный № 58	Питание и питьевой режим. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 4хшажныйход. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км.	<i>Уметь:</i> выполнять переходы с одновременных ходов на попеременные	Текущий		
	Комплексный № 59	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 4хшажныйход. Торможение и поворот упором. Переход	<i>Уметь:</i> выполнять переходы с одновременных ходов на попеременные	Текущий		

		с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км				
	Комплексный № 60	Основные формы занятий физической культуры. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км	<i>Уметь:</i> преодолевать подъемы и препятствия.	Текущий		
	Комплексный № 61	Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км	<i>Уметь:</i> преодолевать подъемы и препятствия.	Текущий		
	Комплексный № 62	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторные отрезки 2-3х300 м.	<i>Уметь:</i> преодолевать подъемы и препятствия.	Текущий		
	Учетный № 63	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Коньковый ход. Гонка на 2 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться коньковым ходом.	Гонка на 2 км: М Д «5»-12.0 13.0 «4»-12.3 13.3 «3»-13.0 14.3		
	Комплексный № 64	Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км.	<i>Уметь:</i> выполнять переходы с одновременных ходов на попеременные	Текущий		
	Комплексный № 65	Предстартовое состояние, «второе дыхание». Повороты переступанием в	<i>Уметь:</i> выполнять переходы с	Текущий		

		движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км.	одновременных ходов на попеременные			
	Комплексный № 66	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Преодоление контруклона. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км	<i>Уметь:</i> преодолевать подъемы и препятствия.	Текущий		
	Комплексный № 67	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км.	<i>Уметь:</i> выполнять переходы с одновременных ходов на попеременные	Текущий		
	Комплексный № 68	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости. Прохождение дистанции до 5 - 6 км.	<i>Уметь:</i> преодолевать длинные дистанции.	Текущий		
	Комплексный № 69	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 - 6 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться коньковым ходом.	Текущий		
	Комплексный № 70	Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 5 км.	<i>Уметь:</i> переходить с одновременных ходов на попеременные.	Текущий		
	Комплексный № 71	Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3-х300 м. Передвижение на лыжах до 3 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться коньковым ходом.	Текущий		
	Учетный № 72	Поведение в экстремальных ситуациях Коньковый ход.	<i>Уметь:</i> пройти 3 км	Гонка на 3км: М Д		

		Гонка на 3 км.	на скорость.	«5»17.3 19.3 «4»18.0 20.0 «3»19.0 21.3		
	Комплек ный № 73	Современные системы физических упражнений. Спуски в различных стойках, преодоление контур уклонов, горнолыжные эстафеты.	<i>Уметь:</i> спускаться в различных стойках, преодолевать контур уклонов.	Текущий		
	Комплек ный №74	Техника способов передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Передвижение до 3км.	<i>Уметь:</i> применять попеременный четырехшажный ход по глубокому снегу.	Текущий		
	Комплек ный №75	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Преодоление впадины на склоне во время спуска	<i>Уметь:</i> преодолевать впадины на склоне во время спуска	Текущий		
	Комплек ный №76	Режим и питание лыжника..Эстафеты на лыжах.	<i>Уметь:</i> спускаться в различных стойках, преодолевать контур уклонов.	Текущий		
	Комплек ный №77	Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 6 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться, используя чередование ходов.	Текущий		
	Комплек ный № 78	Повторное прохождение отрезков до 700м с постепенным повышением скорости -2-3 раза.	<i>Уметь:</i> отталкиваться ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе	Текущий		
	Комплек ны №79	Непрерывное передвижение до 7 км .Контрольное прохождение дистанции без учета времени.	<i>Уметь:</i> передвигаться используя элементы тактики лыжных гонок	Текущий		

Баскетбол (9 ч.)

Баскетбол	Комплек	Техника безопасности во	<i>Уметь:</i>	Текущий		
-----------	---------	-------------------------	---------------	---------	--	--

	ный № 80	время занятий по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре			
	Комплексный № 81	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный № 82	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный № 83	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техни-	Текущий		

		координационных способностей.	ческие действия в игре			
	Комплексный № 84	Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный № 85	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий		
	Комплексный № 86	Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный № 87	Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный № 88	Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять технические действия в игре	Текущий		

Легкая атлетика (14 ч.)

Прыжки в высоту с разбега.	Комплексный № 89	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р).	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега	Текущий		
	Комплексный № 90	Профилактика плоскостопия. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З).	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега	Текущий		
	Комплексный № 91	Мир Олимпийских игр. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега	Текущий		
	Комплексный № 92	Поведение в экстремальных ситуациях. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (У).	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту М Д «5»-115 110 «4»-105 100 «3»-95 90		
Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча, бег на выносливость	Комбинированный № 93	Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный № 94	Правила приема водных, воздушных, и солнечных ванн. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Учетный № 95	Признаки различной степени утомления. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег 60м – у. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	<i>Уметь:</i> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого	Бег 60 м : М Д «5»9.6 10.0 «4»10.2 10.4 «3»11.0 10.2		

		Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростных качеств.	старта			
	Комплексный № 96	Звезды советского и российского спорта. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину, метать мяч.	Текущий		
	Учетный № 97	Личная гигиена. Прыжки в длину с разбега – у. Метание малого мяча на дальность. Медленный бег до 6 минут.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега: М Д «5»380 330 «4»340 300 «3»300 240		
	Учетный № 98	Значение ЗОЖ для здоровья человека. Метание малого мяча на дальность – у. Медленный бег до 6 минут.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	Метание малого мяча: М Д «5»38 25 «4»33 20 «3»24 17		
	Учетный № 99	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы. Бег на 2000 м – у.	<i>Уметь:</i> бегать на выносливость.	Бег на 2000 м: М Д «5»-10.00 11.00 «4»-10.40 12.40 «3»-11.40 13.50		
	Учетный № 100	КДП – бег 30 м с высокого старта. прыжки в длину с места. Подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры.	<i>Уметь:</i> бегать 30 м с максимальной скоростью ю.	Бег на 30 м с высокого старта : М Д «5»-5.0 5.1 «4»-5.5 5.8 «3»-5.6 5.9		
	Учетный № 101	КДП – прыжки в длину с места. Подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры.	<i>Уметь:</i> прыгать с места.	Прыжки в длину с места: М Д «5»-185 183 «4»-158 154 «3»-141 137		
	Учетный № 102	КДП – подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять подтягивание.	Подтягивание: М Д «5»-9 19 «4»-7 16 «3»-5 12		