




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 неевского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель МО  И.Н.Середенкова	Зам. директора по УВР  О.И.Грандашевская	Решением Педагогического совета	 Директор Болпашиков И.В.
Протокол от 28.08.2018	29.08.2018	Протокол от 30.08.2018 №01	Принят от 30.08.2018 №71

Рабочая программа по физической культуре
на 2018-2019 учебный год

9 «В» класс

Составитель:
Лебедев К.А., учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории.

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Здане-вичи (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций М.: Просвещение, 2014.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Уроки физической – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка, основы знаний о физической культуре) представлен из расчета 3 ч в неделю в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Основная литература для учителя
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре
3	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: «Учитель», 2013.
4	Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 8-9 классы
5	Рабочая программа по физической культуре
6	Дополнительная литература для учителя
7	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
8	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
9	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
10	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
11	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
12	Дополнительная литература для обучающихся
13	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
14	Nsportal.ru, pedsovet.su, infourok.ru

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2012г)

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег 6 минут, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», метание мяча

Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с мячом. Кувырки вперед, назад. «Мост». Различные висы на перекладинах. Подтягивание. Опорный прыжок. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной

выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении), приемы овладения мячом, прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого

учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Контроль физической подготовленности
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств**

контрольные упражнения		нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	бег 30м, сек	5.7	5.3	4.8	6.4	5.8	5.2
2.	бег 60м, сек	10.0	9.2	8.4	10.6	10.0	9.4
3.	бег 100м, сек	16.0	15.5	15.0	18.0	17.5	17.0
4.	челночный бег 3*10м, сек	8.7	8.4	8.1	10.0	9.3	8.7
5.	прыжок в длину с места, см	170	190	210	140	165	190
6.	прыжок в длину с разбега, м	3.30	3.80	4.30	2.90	3.30	3.70
7.	прыжок в высоту с разбега, см	110	125	130	100	110	115
8.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	50	60	70	55	65	75

9.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	105	120	135	110	125	140
10.	6-минутный бег, м	1100	1250	1400	900	1050	1250
11.	бег 1500м, мин	-	-	-	10.10	8.40	7.10
12.	бег 2000м, мин	11.30	10.30	9.30	-	-	-
13.	передвижение на лыжах 3 км, мин	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
14.	передвижение на лыжах 5 км, мин	<i>без учета времени</i>					
15.	наклон вперед из положения сидя (стоя), см	4	8	11	7	12	15
16.	подтягивание из виса (м) и виса лежа (д), кол-во раз	3	7	9	5	13	16
17.	отжимание из упора лежа, кол-во раз	20	24	28	16	19	22
18.	поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	19	25	29	14	20	24

Основное содержание учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю по четвертям

	год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Базовая часть	75				
основы знаний о физической культуре		в процессе уроков			
спортивные игры	27 (из 18)	12	-	9	6
гимнастика с элементами акробатики	30 (из 18)	3	21	3	3
легкоатлетические упражнения	27 (из 21)	12	-	-	15
кроссовая подготовка	18 (из 18)	-	-	18	-
Вариативная часть	27	9 спортивные игры 12 гимнастика с элементами акробатики 6 легкая атлетика			

102

27

21

30

24

Тематический план

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Формы контроля	Часы
1	2	3	4
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы		2
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма		2

Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств		
- Скорость		Тесты	8
- Сила		Тесты	8
- Выносливость		Тесты	11
- Координация		Тесты	6
- Гибкость		Тесты	2
-Скоростно- силовые		Тесты	8
Итого по разделу двигательных способностей:			47
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх		
-Гимнастика, акробатика		Техника выполнения заданных элементов	9
- Баскетбол			12
- Волейбол			18
-Лёгкая атлетика			7
-Подвижные игры			1
Вариативная часть:			
-Лёгкая атлетика		Техника выполнения заданных элементов	7
- Волейбол			1
- «Стритбол»			2
-Подведение итогов учебного года			1
ИТОГО:			58
ВСЕГО:			102

Поурочно-тематический план

№ п/п		Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
						План	Факт
1 четверть							
1	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	03.09-07.09	04.09

2	2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70 - 80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	03.09-07.09	05.09
3	3	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70 - 80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	03.09-07.09	06.09
4	4	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	10.09-14.09	11.09
5	5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Легкая атлетика	М.: «5»-8,6 с; «4»-8,9 с; «3» — 9,1 с; д.: «5»-9,1 с; «4»-9,3 с; «3» - 9,7	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	10.09-14.09	12.09
6	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	10.09-14.09	13.09
7	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	17.09-21.09	18.09
8	8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Легкая атлетика	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	17.09-21.09	19.09

				Оценка техники метания мяча			
9	9	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	17.09-21.09	20.09
10	10	Бег (2000 м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Легкая атлетика	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	24.09-28.09	25.09
11	11	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	24.09-28.09	26.09
12	12	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	24.09-28.09	27.09
13	13	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	01.10-05.10	02.10
14	14	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	01.10-05.10	03.10
15	15	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	01.10-05.10	04.10
16	16	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	08.10-12.10	09.10

		Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости					
17	17	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	08.10-12.10	10.10
18	18	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	08.10-12.10	11.10
19	19	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	15.10-19.10	16.10
20	20	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости	Кроссовая подготовка	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30 -12,30 мин	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	15.10-19.10	17.10
21	21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. ТБ на уроках	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	15.10-19.10	18.10
22	22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	22.10-26.10	23.10
23	23	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.	Волейбол	Оценка техники передачи мяча сверху двумя	Уметь: играть в волейбол по	22.10-26.10	24.10

				руками в прыжке в парах	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
24	24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	22.10-26.10	25.10
2 четверть							
25	1	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Подведение итогов.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	05.11-09.11	8.11.17
26	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	05.11-09.11	13.11.17
27	3	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	12.11-16.11	14.11.17
28	4	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	12.11-16.11	15.11.17
29	5	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые	12.11-16.11	20.11.17

		ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			упражнения; выполнять упражнения в вися		
30	6	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися	19.11-23.11	21.11.1 7
31	7	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Развитие силовых способностей	Гимнастика	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися	19.11-23.11	22.11.1 7
32	8	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	19.11-23.11	27.11.1 7
33	9	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	26.11-30.11	28.11.1 7
34	10	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	26.11-30.11	29.11.1 7

35	11	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	26.11-30.11	4.12.17
36	12	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	03.12-07.12	5.12.17
37	13	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Гимнастика	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м- 12 с (м.)	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	03.12-07.12	6.12.17
38	14	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	03.12-07.12	11.12.17
39	15	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	10.12-14.12	12.12.17
40	16	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	10.12-14.12	13.12.17

41	17	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	10.12-14.12	18.12.1 7
42	18	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	17.12-21.12	19.12.1 7
43	19	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Гимнастика	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	17.12-21.12	20.12.1 7
44	20	Повторение пройденного материала.	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	17.12-21.12	25.12.1 7
45	21	Повторение пройденного материала	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	17.12-21.12	26.12.1 7
46	22	Выполнение комбинаций из акробатических элементов. Подведение итогов.	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	24.12-28.12	27.12.1 7
3 четверть							
47	23	Выполнение комбинаций из акробатических элементов. Подведение итогов.	Гимнастика	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	24.12-28.12	
48	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол	24.12-28.12	

					по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
49	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	14.01-18.01	
50	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Волейбол	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	14.01-18.01	
51	4	Стойки и передвижения игрока. Передача и подача мяча. Нападающий удар. Игра.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	14.01-18.01	
52	5	Передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	21.01-25.01	

53	6	Передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	21.01-25.01	
54	7	Передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Волейбол	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	21.01-25.01	
55	8	Передача мяча. Нападающий удар. Игра волейбол с заданием.	Волейбол	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	28.01-01.02	
56	9	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра.	Волейбол	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	28.01-01.02	
57	10	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	28.01-01.02	

58	11	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Волейбол	Оценка техники нижней прямой подачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	04.02-08.02	
59	12	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Волейбол	Оценка техники нижней прямой подачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	04.02-08.02	
60	13	Прием мяча, после верхней подачи. Учебная игра.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	04.02-08.02	
61	14	Прием мяча, после верхней подачи. Учебная игра с заданием.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	11.02-15.02	
62	15	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Волейбол	Оценка техники нижней	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять	11.02-15.02	

				прямой подачи мяча	в игре технические приемы		
63	16	Нижняя прямая подача, прием мяча. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Волейбол	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	11.02-15.02	
64	17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. ТБ.	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	18.02-22.02	
65	18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	18.02-22.02	
66	19	Передвижения в баскетбольной стойке. Ловля и передачи на месте.	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	18.02-22.02	
67	20	Передвижения в баскетбольной стойке. Ловля и передачи в движении.	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	25.02-01.03	

68	21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	Баскетбол	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	25.02-01.03	
69	22	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	Баскетбол	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	25.02-01.03	
70	23	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	Баскетбол	Текущий. Оценка техники штрафного броска	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	04.03-08.03	
71	24	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	04.03-08.03	
72	25	Передачи после ведения мяча. Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	04.03-08.03	
73	26	Перехват мяча. Отбор мяча. Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по	11.03-15.03	

					упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
74	27	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Игра.	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	11.03-15.03	
75	28	Быстрый прорыв после штрафного броска. Позиционное нападение. Игра.	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	11.03-15.03	
76	29	Быстрый прорыв после штрафного броска. Позиционное нападение. Игра.	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	18.03-22.03	
77	30	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	18.03-22.03	
78	31	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	18.03-22.03	

4 четверть							
79	1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	01.04-05.04	
80	2	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	01.04-05.04	
81	3	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	01.04-05.04	
82	4	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	08.04-12.04	
83	5	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий на прыгиванием. «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	08.04-12.04	
84	6	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	08.04-12.04	
85	7	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	15.04-19.04	

86	8	Бег на результат (3000 м-м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости	Кроссовая подготовка	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	15.04-19.04	
87	9	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	15.04-19.04	
88	10	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	22.04-26.04	
89	11	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	22.04-26.04	
90	12	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	22.04-26.04	
91	13	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	29.04-03.05	
92	14	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	29.04-03.05	
93	15	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	29.04-03.05	
94	16	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Легкая атлетика	М.: «5» - 8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.: «5» - 9,1 с;	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	06.05-10.05	

95	17	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	06.05-10.05	
96	18	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	06.05-10.05	
97	19	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	13.05-17.05	
98	20	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	13.05-17.05	
99	21	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	13.05-17.05	
100	22	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	20.05-24.05.	

101	23	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Командная эстафета. Подведение итогов.	Легкая атлетика	Оценка техники метания мяча, техники прыжка в длину	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность; бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.	20.05-24.05	
102	24	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Командная эстафета. Подведение итогов.	Легкая атлетика	Оценка техники метания мяча, техники прыжка в длину	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность; бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.	21-25.01.18	