

Пояснительная записка

Настоящая программа физическому воспитанию для учащихся 7 класса разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и базисного учебного плана ОУ. Обучение ведётся по типовой программе и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича(М.: Просвещение; 2010).

Рабочая программа физическому воспитанию представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; календарно-тематический план; перечень учебно-методического обеспечения; требования к уровню подготовки учащихся; перечень контрольно-измерительных материалов. Программа является компенсаторно-адаптационной. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения изобразительного искусства, которые определены стандартом.

Форма итоговой аттестации – тестирование по каждому разделу программы.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2008 № 241 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09 марта 2004 года № 1312.
4. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года;
5. Приказ Министерства образования Сахалинской области №703-ОД от 09.09.2008года «О дополнительных критериях при лицензировании ОУ»
6. Приказ УОКиС администрации городского округа «Поронайский» №745 от15.10.2008 г. «О разработке учебных программ»
7. Письмо министерства образования Сахалинской области от 31.07.2013 №01-110/5050 «О некоторых аспектах разработки учебных планов в общеобразовательных учреждениях».
8. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2016/17 учебный год" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 N 26755)
9. Устав МБОУ СОШ № 8 г. Поронайска.
10. График учебного процесса на 2016-2017 учебный год.
11. Приказ Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ

начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».

Курс физического воспитания направлен на достижение следующих целей, обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного, когнитивно-коммуникативного, деятельностного подходов к физическому воспитанию.

Цели:

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Срок реализации рабочей учебной программы 1 год . Федеральный базисный план для ОУ РФ отводит в 7 классе по предмету физическая культура 105 часа по 3 урока в неделю. Рабочая программа уменьшена на 3 часа за счет резерва времени и на основании устава и графика учебного процесса на 2016-2017 учебный год рассчитана на 102 часа.

Педагогические условия и средства реализации стандарта:

Форма: урок

Типы уроков

- Урок изучения нового материала;

- Урок совершенствования знаний, умений и навыков;
- Урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков

Виды уроков:

- Урок – сообщение новых знаний
- Урок закрепление новых знаний
- Урок повторение знаний
- Проверка знаний

1. В зависимости от источника знаний: словесные методы (беседа, рассказ, работа с книгой), наглядные (метод наблюдений, демонстрация) и практические самостоятельные работы.

2. В зависимости от особенностей познавательной деятельности учащихся: методы, связанные с репродуктивной деятельностью учащихся (ощущение и восприятие, воспроизведение знаний), а также методы продуктивные (частично – поисковые или эвристические).

Ведущие методы, формы обучения:

- Передача информации от учителя к ученику - устное изложение материала: рассказ, беседа, объяснение, пояснения. Это позволяет раскрыть основные теоретические положения и ключевые понятия содержания программы.
- Слово учителя в сочетании со зрительным рядом - демонстрация картин, натуральных объектов, объемных моделей, игрушек – оказывает эмоционально-эстетическое воздействие на учащихся, создает определенный настрой, мотивирующий их к дальнейшей познавательной деятельности.

Для осуществления образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий.

.Технологии:

- Объяснительно- иллюстративные
- Игровые
- Индивидуальное обучение
- Здоровье - сберегающие технологии

Принципы обучения

- Научности
- Индивидуальный подход
- Связи теории с практикой
- Доступность
- Системности
- Прочность усвоения знаний

- Сознательности и активности в обучении
- Коррекционной направленности

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

В программу внесены изменения: добавлен 1 час в неделю (всего 34 часа) согласно приказу министерства Сахалинской области от 19.07.2011 №862-ОД «Об утверждении Регионального базисного плана для общеобразовательных учреждений Сахалинской области» и учебного плана школы.

Особенностью данной программы является то, что в нее добавлены такие разделы как «Лыжи» и «Подвижные игры».

Формы контроля.

В соответствии с формами обучения на практике выделяют 3 формы контроля: индивидуальный контроль, групповой и фронтальный.

Групповую форму контроля применяют:

- а) при повторении с целью обобщения и систематизации учебного материала,
- б) при выделении приёмов и методов решения задач
- в) при выявлении наиболее рационального решения задач или доказательства теорем.

Обоснование учебно – методического комплекса для реализации учебной рабочей программы:

УМК Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», автор В.И.Лях, Москва «Просвещение» - 2010г.

Физическая культура. 1 - 4 кл. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. - Просвещение, 1908.

Физическая культура обеспечивает формирование основ общекультурной российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совпадение и умение мобилизовать свои личностные физические ресурсы; освоение правил здорового и безопасного образа жизни; способствует развитию умений, контролировать, регулировать и оценивать свои действия; развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации в командных видах спорта-формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно

разрешать конфликты осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

Тематический план (основные темы)

№	Вид программного материала.	7класс.
1.	Легкая атлетика.	9
2.	Русская лапта.	6
3.	Баскетбол.	12
4.	Волейбол.	21
5.	Лыжная подготовка.	15
6.	Гимнастика.	16
7.	Баскетбол.	6
8.	Русская лапта.	9
9.	Легкая атлетика.	8
	Всего	102

Содержательная часть программы

История физической культуры. Основные этапы физкультурного движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх современности. Краткая характеристика отдельных видов спорта, развитие этих видов спорта в России, его представительство на олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 году.

Базовые понятия о физической культуре. Техника движения и ее основные показатели, общее представление о пространственных, временных и динамических характеристиках движений, двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики особенности движений. Особенности освоения двигательных действий. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к освоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды, обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной физкультурной деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и спортивной площадки). Выбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятий по освоению двигательных действий соответствующем содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культуры.

Простейший анализ техники осваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным частям и динамики показателей физического развития и физической подготовленности; ежедневное обновление комплексов утренней гимнастики и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическими изображениями).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и

гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще -развивающей направленностью.

Легкая атлетика (9 часов). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения общефизической подготовки.

Русская лапта (6 часов). Прием и передача мяча в парах (прямая, высокая), прием и передача мяча в тройках. Набрасывание на удар. Удар сверху, удар снизу, удар сбоку. Метание мяча в цель, на дальность, метание в стену с отскоком. Осаливание. Комбинации в защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Учебная игра по основным правилам.

Баскетбол (12 часов). Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при сбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол пол правил. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (21 час). Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападения. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (15 часов). Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перелазание и перешагивание. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения общефизической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики (16 часов). Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шагов по команде. Выполнение команд на месте. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической скамейке, стилизованные прыжки на месте, стилизованные ходьба и бег, повороты на 180 градусов, соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики) подъем в упор с прыжка.

Баскетбол (6 часов). Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке, броски и передвижения, передачи мяча в парах, в тройках. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра в баскетбол по основным правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Русская лапта (9 часов). Прием и передача мяча в парах (прямая, высокая), прием и передача мяча в тройках. Набрасывание на удар, удар сверху, снизу, сбоку. Метание в цель, метание на дальность, метание в стену с отскоком. Осаливание. Комбинации в защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Учебная игра по основным правилам.

Легкая атлетика (8 часов). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения общефизической подготовки.

Учебные нормативы 7 класс

№	норматив	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60м (с)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2.	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3.	Прыжки в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	250
4.	Прыжок в высоту(см)	115	110	90	110	100	85
5.	Метание мяча 150гр (м)	36	29	21	23	18	15
6.	Подтягивание (кол-во раз)	7	8	4	17	14	9
7.	Бег на лыжах 2км (мин)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
8.	Бег на лыжах 3км	Без учета времени					
9.	Кросс 2000м (мин)	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать/понимать.

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организация активного отдыха и профилактика вредных привычек.
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь.

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
- Выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний.
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Демонстрировать физические качества: быстроту, силу, выносливость, координацию движений в соответствии с требованиями учебных нормативов для 7 класса.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии и методика оценивания успеваемости учащихся по физической культуре.

Методы контроля за успеваемостью школьников: систематическое наблюдение за их работой (включая выполнение домашних заданий), устный опрос и практическая проверка выполнения упражнений, небольшие письменные проверки. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету. Градация оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Основы знаний:

Теоретические знания учащихся оцениваются по двум критериям - количественному и качественному. Количественный объем усвоенных понятий, закономерностей, правил; качественный - глубина и правильность понимания изученного материала, умение учащегося рассказать и объяснить его, пользоваться спортивной терминологией. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументировать их изложения, умения учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим знаниям физическими упражнениями.

Отметка «5»-глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.

Отметка «4»-в ответе есть небольшие неточности и не значительные ошибки.

Отметка «3»-отсутствие логической последовательности, проблемы в материале, нет аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Отметка «2»-не раскрыл теоретический материал на заданные вопросы, не смог дать удовлетворительный ответ.

Методы:

Опрос – устно и письменно между выполнением упражнений, до и после выполнения заданий. Не рекомендуется применять после значительных физических нагрузок.

Программированный метод - карточки с вопросами и веер ответов на них. Учащиеся выбирают правильный ответ, экономичен и проводится фронтально.

Тестирование - один из методов контроля усвоения знаний, умений и навыков учащихся при помощи тестов. Тест - стандартизированные знания, по результатам выполнения судят о знаниях, умениях и навыках учащихся.

Демонстрационный метод – показ конкретного вопроса (комплекс упражнений, техника выполнения).

Двигательные действия

Двигательные действия (умения и навыки) и техника их выполнения определяются по тем же критериям. Количественные результаты оцениваются на основе имеющихся в программе учебных нормативов. Критериям качества выполнения движений служит соответствие определенному эталону биологически целесообразному, экономичному в отношении расхода усилий, правильному в отношении решения поставленной двигательной задачи.

При оценке техники анализируется выполняемое учеником движение в его развитии от начала до конца, учитывая влияние одних фаз элементов на последующее, на структуру всего движения в целом, и если ставится такая задача, также на количественный результат. В таких видах упражнений, как строевые и обще-развивающие, акробатика, равновесие и т. п. оценка техники является единственной, и в других - бег, прыжки, метания учитывается и количественный результат.

Оценка «5»-двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе.

Оценка «4»-выполнено двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»-двигательное действие выполнено с тремя или более грубыми ошибками или совсем не в состоянии выполнить упражнение.

Методы:

Открытое наблюдение - заключается в том, что учащиеся знают кого и что будет оценивать учитель.

Скрытое наблюдение-наблюдение заключается в том, что учащимся известно, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами действий и оценивать их.

Вызов-этот метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программы и демонстрации классу образцов правильного выполнения достижений двигательных действий.

Метод упражнения - предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками качества выполнения домашнего задания.

Комбинированный метод-суть состоит в том, что одновременно с проверкою знаний оценивается качество усвоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально и фронтально.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оценка «5»-показ полного и разнообразного комплекса знаний, упражнений. Учащийся может самостоятельно выбрать место занятий, подобрать инвентарь применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

Оценка «4»-имеются незначительные ошибки и неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»-грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, показывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует проведение и ход занятия.

Оценка «2»-не может подобрать и показать упражнения, не умеет правильно выбрать и организовать занятий, не знает инвентарь, не видит учащихся на площадке.

Оценивая уровень физической подготовленности учащихся, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке темпа прироста учитель должен исходить заданий, которые представляют определенную трудность, но реально выполнимы для учащегося.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимся за знания, двигательные действия и умения осуществлять физкультурно-оздоровительные мероприятия. Преимущество имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные к специально-медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, кроме тех видов спорта, которые противопоказаны по состоянию здоровья.

Литература для учащихся:

1. Физическая культура учебники 5-9 класс для оу/В.И. Лях, М Просвещение 2009

Литература для учителя:

1. Примерная программа основного общего образования по физической культуре для 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
2. Стандарт основного общего образования по физической культуре, 2009 г.
3. Информационно-методическая и Интернет поддержка.
4. Журнал «Современный урок»
5. Г.В. Бондаренкова, Н.И Никонова, А.И. Уточкин. Физкультура 7 класс поурочные планы.

Календарно-тематическое планирование по комплексной программе физического

воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 7-х классах

на 2013-2014 учебный год

- Типы уроков:
- Вводный (В.У)
 - Обучающий (О.У.)
 - Тренировочный (Т.У.)
 - Контрольный (К.У.)
 - Закрепления (З.У.Н.)
 - Комбинированный (Ком. У)
 - Повторительно-обучающий (П.О.У.)
 - Совершенствования.

- Методы ведения урока
- Фронтальный
- Поточный
- Групповой
- Индивидуальный
- Текущий

- Виды контроля:
- Текущий (повседневный)
 - Тематический (периодический)
 - Итоговый

- Формы контроля
- Фронтальный
 - Групповой
 - Индивидуальный
 - Комбинированный
 - Самоконтроль учащихся.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	№урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Вид контроля.	Оборудование	Дата проведения	
								План	Факт
1	1	Т Б основы знаний, правила, теоретический материал. Прыжок в длину с места.	Вводный	4	Инструктаж по ТБ, правила теоретический материал. ОРУ на месте. Подвижная игра т. Прыжок в длину с места.	Фронтальный, опрос текущий контроль	Инструкции и журнал по ТБ, мячи малые теннисные		
2	2	Обучение низкому старту.	Обучающий		ОРУ, специальные беговые упражнения.	Фронтальный	Стадион, эстафетные		

					Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60м). Челночный бег 30х10. Равномерный бег 500м. Подвижная игра.		палочки, мяч		
3	3	Бег с низкого старта	Обучающий		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт бег по дистанции (70-80м) в неполную силу, финиширование, челночный бег 3х10, метание с 4,6 шагов	Фронтальный	Стадион, эстафетные палочки, мяч		
4	4	Бег с низкого старта.	Закрепляющий		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт бег по дистанции (70-80м) в неполную силу, финиширование, челночный бег 3х10, метание с 4,6 шагов	Фронтальный	Стадион, эстафетные палочки, мяч		
5	5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча.	Обучающий		ОРУ специальные беговые упражнения, обучение отталкиванию в прыжке прыжок 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную (1х1)с 5-6 метров. Подвижная игра.	Фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные ,яма для прыжков		
6	6	Прыжок в длину с разбега, спринтерский бег	Контрольный		ОРУ, специальные беговые упражнения. Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Бег 30м на время. П/И « ловля парами»	Мальчики «5»(4,9); «4»(5,8-5,4) «3»(6,0) Девочки: «5»(5,0)	Стадион, секундомер, эстафетные палочки		

						«4»(6,2-5,5) «3»(6,3)			
7	7	Эстафетный бег, прыжок в длину с разбега	Комбинированный		ОРУ, специальные беговые упражнения, метание мяча с разбега, передача эстафетной палочки на месте в двух шеренгах, в движении, медленном беге в двух шеренгах. Прыжок в длину с разбега П/И	Текущий	Стадион, секундомер, эстафетные палочки		
8	8	Метание мяча с разбега, Бег 1000м	Комбинированный		ОРУ специальные беговые упражнения. Бег 1000м (без ограничения времени). Метание мяча на дальность	Текущий	Стадион, ориентиры. Мяч в/б		
9	9	Прыжок в высоту с разбега	Обучающий		ОРУ на месте, бег со сменой лидера 5минут. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (на технику)	Текущий	Стадион прыжковая яма, мяч в/б, свисток.		
Русская лапта (6 часов)									
10	1	Теория игры, стойка игрока, передвижения.	Обучающий		ТБ, правила, инструкции. ОРУ, специальные беговые упражнения. Передача и ловля мяча в парах, тройках. Удар сверху. Набрасывание на удар, учебная игра.	Индивидуальный	Спортзал, журнал инструктажа, инструкции. Мячи малые теннисные, свисток.		
11	2	Удар сверху	Обучающий		ОРУ специальные беговые упражнения, прием и передача мяча в	Текущий	Стадион мячи малые теннисные,		

					парах (прямая, высокая). Удар сверху (обучение), набрасывание на удар. Учебная игра на улице.		свисток.		
12	3	Удары сверху, прием и передача мяча	Обучающий		ОРУ специальные беговые упражнения. Удар сверху набрасывание на удар. Учебная игра на улице по упрощенным правилам.	Текущий	Стадион мячи малые теннисные, свисток.		
13	4	Обучение удару снизу	Обучающий		ОРУ специальные беговые упражнения, передача прием в стену в группах 4-5 человек с забеганием в конец колонны. Метание с места на дальность. Удар снизу (обучение). Учебная игра по упрощенным правилам	Текущий	Стадион мячи малые теннисные, свисток.		
14	5	Обучение удару сбоку	Обучающий		ОРУ специальные беговые упражнения, метание мяча в цель. Упражнения с набивными мячами. Удар сбоку (обучение) . Учебная игра по упрощенным правилам	Текущий	Стадион мячи малые теннисные, свисток.		
15	6	Удар сбоку. Осаливание	Обучающий		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача и ловля мяча в парах, тройках. Удар сбоку осаливание. Учебная игра по	Индивидуальный	Стадион мячи малые теннисные, свисток.		

					упрощенным правилам.				
Баскетбол (12 часов)									
16	1	Теоретический курс, ведение мяча, передвижения, остановки, повороты.	Обучающий		ТБ проведение инструктажа. Равномерный бег, ускорения, перемещения приставными шагами. Передача мяча на месте бросок одной рукой от плеча. Подвижная игра подводящая к баскетболу.	Текущий	Спортзал мячи баскетбольные, свисток.		
17	2	Ловля передача мяча. Бросок одной рукой сверху.	Обучающий		ОРУ с набивными мячами. Равномерный бег, ловля передача мяча в парах, салки в тройках с передачей мяча, бросок одной рукой с места. Подвижная игра «Стой»	Текущий, индивидуальный	Спортзал мячи баскетбольные, свисток.		
18	3	Остановка мяча двумя шагами	Обучающий		ОРУ в парах. Передача мяча в парах в движении, ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Комбинированные упражнения Учебная игра по упрощенным правилам. Ведение мяча в низкой стойке.	Текущий, индивидуальный	Спортзал мячи баскетбольные, свисток		
19	4	Техника перехвата мяча.	Обучающий		ОРУ на месте, ходьба, бег взаимодействие один на один. Финт на передачу (обучение). Ведение два шага бросок одной рукой.	Текущий,	Спортзал мячи баскетбольные, свисток		

20	5	Обманный финт на передачу, взаимодействие игроков	Обучающий		Ходьба, бег ОРУ с набивными мячами. Обманный финт на передачу. Ведение передача (обучение). Взаимодействие «передал-вышел» в парах. Штрафные броски в парах.	Текущий,	Спортзал мячи баскетбольные, свисток		
21	6	Ведение с изменением направления. Подбор мяча	Обучающий		Ведение с изменением направления. Ведение правой левой по прямой с изменением направления. Подбор мяча (обучение). Текущий, Игра один на один с ведением. Бросок одной рукой с места	Текущий,	Спортзал мячи баскетбольные, свисток		
22	7	Техника перемещений, владение мячом	Закрепления		Комбинация из освоенных компонентов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	Текущий,	Спортзал мячи баскетбольные, свисток		
23	8	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом.	Обучающий		Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков.	Текущий,	Спортзал мячи баскетбольные, свисток		
24	9	Вырывание и выбивание мяча.	Тренировочный		Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача	Индивидуальный.	Спортзал мячи баскетбольные,		

					мяча с шагом и сменой мест, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		свисток		
25	10	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча.	Тренировочный		Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Индивидуальный.	Спортзал мячи баскетбольные, свисток		
26	11	Штрафной бросок	Тренировочный		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Индивидуальный.	Спортзал мячи баскетбольные, свисток		
27	12	Учебная игра	Тренировочный		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения	Индивидуальный.	Спортзал мячи баскетбольные, свисток		
Волейбол (21 час)									
28	1	Стойка игрока, перемещение	Обучающий		Т Б правила, инструкции. Стойка игрока . Перемещение в стойке игрока приставным шагом боком, лицом и спиной вперед, комплекс упражнений по станциям (передвижения, прыжки, лазание по канату). Учебная игра по упрощенным правилам.	Фронтальный	Спортзал, журнал по ТБ, инструкции, волейбольные мячи, свисток.		
29	2	Верхняя и нижняя передача мяча.	Комбинированный		Ходьба, бег, прыжки. Верхняя и нижняя	Фронтальный	Спортзал волейбольные		

					передача мяча (передача мяча в стену, три передачи над собой в стену, передача мяча в парах на месте.		мячи, свисток.		
30	3	Нижняя прямая подача	Обучающий		Ходьба, бег, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча (передача мяча в стену, три передачи над собой в стену, передача мяча в парах на месте. Нижняя прямая подача.	Фронтальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
31	4	Верхняя передача над собой	Обучающий		Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. Верхняя передача над собой	Фронтальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
32	5	Верхняя прямая подача мяча, Прием мяча снизу двумя руками	Тренировочный		Ходьба, бег, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча (передача мяча в стену, три передачи над собой в стену, передача мяча в парах на месте. Нижняя прямая подача.	Фронтальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
33	6	Прием мяча снизу после наброса. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача	Тренировочный		Передвижение в стойке. Верхняя передача над собой на месте и в движении, нижняя прямая подача мяча. Прием снизу в парах после наброса.	Фронтальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
34	7	Прямой нападающий	Обучающий		Передача мяча в парах сверху и над собой,	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные		

		удар. Прием мяча двумя руками снизу			прием мяча в парах снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар после набрасывания. Игра по упрощенным правилам.		мячи, свисток.		
35	8	Прямой нападающий удар. Остановка прыжком.	Обучающий		Прием мяча в парах после наброса, нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
36	9	Подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар.	Комбинированный		Стойки и передвижение игрока. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар. Тактика свободного падения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
37	10	Передача мяча сверху через сетку.	Комбинированный		ОРУ в движении, передача мяча сверху, снизу в парах. Передача сверху через сетку. Перемещение приставным шагом с верхними передачами	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
38	11	Верхняя и нижняя передача мяча.	Комбинированный		ОРУ с набивными мячами, Передача мяча сверху и снизу в парах, передача сверху над собой. Нижняя прямая подача. Комбинация из основных элементов.	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
39	12	Прямой нападающий удар	Тренировочный		ОРУ с волейбольными мячами. Прием снизу в	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные		

		(набрасывание себе)			парах после наброса. Прямой нападающий удар после наброса.		мячи, свисток.		
40	13	Прямой нападающий удар (набрасывание партнером).	Тренировочный		ОРУ с волейбольными мячами. Прием снизу в парах после наброса. Прямой нападающий удар после наброса.	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
41	14	Комбинация игровых элементов.	Совершенствования		ОРУ на месте. Верхняя передача в парах. Передача мяча снизу (упрощенная). Прием снизу в парах после наброса. Учебная упрощенная игра.	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
42	15	Верхняя передача мяча, верхняя подача	Совершенствования		Верхняя передача над собой в движении, перемещение приставными шагами с верхними передачами. Прием снизу после упрощенной верхней подачи. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
43	16	Верхняя передача мяча игроку. Прием мяча снизу.	Совершенствования		Верхняя передача над собой в движении. Прием мяча снизу после упрощенной подачи. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальный, индивидуальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
44	17	Учебная игра по упрощенным правилам	Совершенствования		Учебная игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение без изменения позиций	Фронтальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		

					игроков.				
45	18	Прием, передача, подача мяча. Нападающий удар.	Тренировочный		Комбинации из освоенных элементов. Техника нападения.	Индивидуальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
46	19	Учебная игра по упрощенным правилам	Совершенствования		Учебная игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Фронтальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
47	20	Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Передача мяча партнеру.	Контрольный		Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Передача мяча партнеру.	Итоговый	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
48	21	Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой		Учебная игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Фронтальный	Спортзал волейбольные мячи, свисток.		
49-50	1,2	Основы знаний ТБ, теоретический материал	Вводный.		Основы знаний. ТБ, инструкции. Подгонка лыжного инвентаря.	Групповой, фронтальный	Журнал по ТБ, правила поведения на уроках лыжной подготовки.		
51-52	3-4	Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой	Обучающий		Равномерное передвижение вполсилы до 2-х км. До 30 минут попеременный двухшажный ход. Подъем	Групповой, фронтальный	Лыжное снаряжение		

					елочкой				
53-54	5-6	Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой	Закрепление		Равномерное передвижение вполсилы до 2-х км. До 30 минут попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой	Групповой, фронтальный	Лыжное снаряжение		
55-56	7-8	Одновременный одношажный ход	Обучающий		Отработка техники по элементам, одновременное прохождение дистанции одновременным одношажным ходом.	Групповой, фронтальный	Лыжное снаряжение		
57-58	9-10	Одновременный одношажный ход	Комбинированный		Поворот на месте махом. Одновременный бесшажный ход (изучение общей структуры движения). Прохождение 2-3 км изученным способом	Групповой, фронтальный	Лыжное снаряжение		
59-60	11-12	Одновременный одношажный ход	Контрольный		Поворот на месте махом. Одновременный бесшажный ход (отработка техники по элементам). Прохождение дистанции 4 по 60; 4 по 400.	Групповой, фронтальный	Лыжное снаряжение		
61-62	13-14	Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход	Контрольный		Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход. (совершенствование общей координации), прохождение дистанции 2,5 км на результат.	Групповой, фронтальный	Лыжное снаряжение		

63	15	Одновременный одношажный ход. (итоговая оценка)	Контрольный		Одновременный одношажный ход (итоговая оценка за технику при прохождении учебной дистанции)	Групповой, фронтальный	Лыжное снаряжение		
Гимнастика (16 часов)									
64	1	Построения и перестроения	Комбинированный		ТБ, правила инструкции, перестроения из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалками. П/И «Волейбол».	Индивидуальный	Спортивный зал, скакалки, гимнастические маты, турник.		
65	2	Подъем переворотом, перестроения.	Обучающий		ОРУ на месте без предметов. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Эстафеты	Индивидуальный	Спортивный зал, скакалки, гимнастические маты, турник.		
66	3	Подъем переворотом построения и перестроения	Обучающий		ОРУ на месте без предметов. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Эстафеты с бегом.	Индивидуальный	Спортивный зал, скакалки, гимнастические маты, турник.		
67	4	Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе	Обучающий		ОРУ без предметов, выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки).Подтягивание в висе, лазание по наклонной гимнастической лестнице.	Индивидуальный	Спортивный зал, скакалки, гимнастические маты, турник.		

68	5	Упражнения акробатики с элементами круговой тренировки.	Закрепления		Ходьба в сочетании с танцевальными упражнениями. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения акробатики с элементами круговой тренировки.	Индивидуальный Групповой.	Спортивный зал, скакалки, гимнастические маты, турник.		
69	6	Упражнения в равновесии	Комбинированный		ОРУ со скакалками. Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками.) по наклонной площадке. Упражнения на гимнастической скамейке.	Индивидуальный Групповой.	Спортивный зал, скакалки, гимнастические маты, турник.		
70	7	Кувырок вперед	Обучающий		ОРУ в движении, бег со сменой лидера. Эстафеты, прыжок в длину с места. Кувырок вперед, кувырок назад. Лазание по гимнастической скамейке.	Индивидуальный Групповой, фронтальный	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастический козел		
71	8	Перекаты, кувырок вперед	Обучающий		ОРУ в движении. Кувырок вперед, кувырок назад. Лазание по гимнастической стенке.	Индивидуальный Групповой, фронтальный	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастический козел		
72	9	Опорный прыжок согнув ноги. Лазание по канату	Обучающий		ОРУ в движении, бег со сменой лидера. Полоса препятствий. Лазание по канату. Опорный прыжок. П/И	Индивидуальный Групповой, фронтальный	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастический козел		

73	10	Опорный прыжок согнув ноги	Обучающий		ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок, акробатика. П/И «Перетягивание каната».	Индивидуальный Групповой, фронтальный	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастический козел		
74	11	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату в три приема.	Обучающий		ОРУ с обручем. Упражнения на скамейках. Лазание по канату в три приема.	Индивидуальный Групповой, фронтальный	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастический козел		
75	12	Прыжок ноги врозь в ширину (на технику выполнения)	Контрольный		Строевые упражнения. ОРУ без предметов, прыжок ноги врозь через козла в ширину	Индивидуальный Групповой, фронтальный	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастический козел		
76	13	Мост из положения лежа.	Комбинированный		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на количество и время. Упражнения с набивными мячами. Мост из положения лежа с посторонней помощью.	Индивидуальный Групповой, фронтальный	Спортивный зал, гимнастические маты, скакалки		
77	14	Мост из положения лежа.	Комбинированный		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на количество и время. Упражнения с набивными мячами. Мост из положения лежа с посторонней помощью.	Индивидуальный Групповой, фронтальный	Спортивный зал, гимнастические маты, скакалки		
78	15	Лазание по канату в три приема	Контрольный		Подтягивание из вися. Лазание по канату в три	Индивидуальный Групповой,	Канат, перекладина ,		

					приема. Упражнения с набивными мячами, эстафеты с элементами гимнастики.	фронтальный	гимнастические маты, набивные мячи		
79	16	ОФП	Комбинированный		Прыжки со скакалкой, ОРУ на месте с малыми мячами. Упражнения с элементами гимнастики и акробатики	Фронтальный	Маты гимнастические, малые мячи, скакалки.		
Баскетбол (6 часов)									
80	1	Бросок одной рукой от плеча	Комбинированный		ТБ правила инструкции. Ведение мяча с изменением темпа и направления. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в движении в парах двумя руками.	Фронтальный	Спортивный зал, журнал инструктажа, мячи баскетбольные, ориентиры.		
81	2	Бросок одной рукой с места.	Комбинированный		Ведение с изменением направления. Бросок одной рукой с места. Бросок после ведения, эстафеты с элементами баскетбола.	Групповой, индивидуальный	Спортивный зал, мячи баскетбольные, ориентиры.		
82	3	Бросок двумя руками от груди после ведения	Комбинированный		Бросок после ведения и остановки, бросок двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	Групповой, индивидуальный	Спортивный зал, мячи баскетбольные, ориентиры.		
83	4	Перехват мяча	Обучающий		Стойки и передвижения игроков, ведение мяча в движении, перехват мяча, бросок одной рукой мяча после остановки.	Групповой, индивидуальный	Спортивный зал, мячи баскетбольные, ориентиры.		

84	5	Остановка прыжком	Комбинированный		Ведение правой, левой с изменением направления и по прямой. Остановка прыжком бросок двумя руками после ведения от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	Групповой, индивидуальный	Спортивный зал, мячи баскетбольные, ориентиры.		
85	6	Игровой урок	Закрепления		Эстафеты с элементами баскетбола. Игра-соревнование по упрощенным правилам с разным количеством игроков.	Групповой, индивидуальный	Спортивный зал, мячи баскетбольные, ориентиры.		
Русская лапта (9 часов)									
86	1	Стойка игрока, передвижения. Тактика игры.	Комбинированный		ОРУ беговые упражнения. Стойка передвижения, метание мяча в неподвижную цель. Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра.	Фронтальный.	Стадион, мячи теннисные, бита, ориентиры.		
87	2	Ловля и передача мяча.	Комбинированный		ОРУ. Беговые упражнения, ловля и передача мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	Фронтальный.	Стадион, мячи теннисные, бита, ориентиры.		
88	3	Осаливание.	Комбинированный		ОРУ. Беговые упражнения, ловля и передача мяча в парах. Метание мяча в движущуюся мишень. Учебная игра по упрощенным правилам.	Фронтальный.	Стадион, мячи теннисные, бита, ориентиры.		
89	4	Удары сверху	Обучающий		ОРУ, беговые	Фронтальный.	Стадион, мячи		

					упражнения, прием и передача мяча в парах, метание мяча в цель. Удары битой сверху (обучение). Учебная игра на стадионе.		теннисные, бита, ориентиры.		
90	5	Удары сверху	Обучающий		ОРУ, беговые упражнения, прием и передача мяча в парах, метание мяча в цель. Удары битой сверху (обучение). Учебная игра на стадионе.	Фронтальный.	Стадион, мячи теннисные, бита, ориентиры.		
91	6	Набрасывание на удар.	Комбинированный		ОРУ, беговые упражнения, набрасывание на удар, удар сверху. Тактика игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	Фронтальный.	Стадион, мячи теннисные, бита, ориентиры.		
92	7	Передача и ловля мяча.	Закрепления.		ОРУ, беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами, Учебная игра на стадионе.	Фронтальный, индивидуальный.	Стадион, мячи теннисные, бита, ориентиры.		
93	8	Сочетание изученных приемов: передача, ловля, осаливание, набрасывание на удар.	Закрепления.		ОРУ, беговые упражнения, метание мяча на дальность, комбинации с ранее изученными элементами. Учебная игра на стадионе.	Фронтальный, индивидуальный.	Стадион, мячи теннисные, бита, ориентиры.		
94	9	Игровой урок	Закрепления.		ОРУ, беговые упражнения. Игры и игровые ситуации.	Фронтальный, индивидуальный.	Стадион, мячи теннисные, бита,		

					Учебная игра на стадионе.		ориентиры.		
Легкая атлетика (8 часов)									
95	1	Прыжок в длину с разбега	Повторительно обобщающий		ТБ ОРУ в движении, эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Фронтальный	Стадион, секундомер, измерительная рулетка.		
96	2	Челночный бег (3x10м) высокий старт.	Контрольный		ОРУ в движении, эстафеты с элементами бега. Челночный бег на результат.	Фронтальный	Стадион, секундомер.		
97	3	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с 5-6 шагов способом согнув ноги. Метание мяча на заданное расстояние.	Фронтальный	Стадион, мячи для метания		
98	4	Метание малого мяча	Контрольный		ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча на результат.	Индивидуальный, групповой.	Стадион, мячи для метания, разметочные ориентиры.		
99	5	Эстафетный бег	Комбинированный		ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты встречные и круговые	Текущий	Стадион, эстафетные палочки.		
100	6	Прыжок в высоту с разбега	Комбинированный		ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Челночный бег, прыжок в высоту с разбега	Фронтальный	Стадион, прыжковая яма, стойки, планка.		
102-102	7-8	Контрольные нормативы по двигательной подготовленности.	Контрольный		Метание мяча. Прыжок в длину с разбега, бег 1500м, тестирование, подведение итогов за год.	Индивидуальный, групповой.	Стадион, секундомер, измерительные приборы.		

