

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области имени Героя Советского Союза Г.П. Кучкина

« ПРОВЕРЕНО »

Заместитель директора по УВР

Деженина Е.А.
«30» августа 2019 г.

« УТВЕРЖДЕНО »

Директор ГБОУ СОШ №1 города Кинеля

Деженина Е.А.
Деженина Е.А.

Приказ №153-00/00 «30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура
Класс	5 - 9
Уровень	базовый
Учитель/ учителя	Кашников Максим Сергеевич
Количество часов по учебному плану в неделю	3 ч в 5 классе; 3 ч в 6 классе; 3 ч в 7 классе; 3 ч в 8 классе; 3 ч в 9 классе
в год	102 ч (5 класс), 102 ч (6 класс), 102 ч (7 класс), 102 ч (8 класс), 102 ч (9 класс)
за уровень	510 ч
Выходные данные	Программа по физической культуре. 5 - 9 класс. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014
Учебники, учебные пособия	Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019 Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[В.И. Лях, А.А. Зданевич]; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2019

Пояснительная записка

Целями реализации ООП основного общего образования является становление личности обучающегося в его самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению; достижение планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием его здоровья.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для преподавания в 5-9 кл. составлена в соответствии с требованиями ФГОС к структуре и результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования.

Цель освоения программы: обеспечение выполнения требований Стандарта.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих задач:

-обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями установленных ФГОС ООО;

-обеспечение преемственности основных образовательных программ;

-формирование основ оценки результатов освоения обучающимися ООП;

-создание условий для развития и самореализации обучающихся.

Рабочая программа ГБОУ СОШ №1 города Кинеля по предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года и требования ФГОС второго поколения основного общего образования.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014
4. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ №1 города Кинеля с учетом особенностей учебного заведения и запросами обучающихся, на основе рабочих программ:

Класс	Предмет	Учебник
5-7	Физическая культура	Физическая культура Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. АО «Издательство Просвещение»
8-9	Физическая культура	Физическая культура, Лях В.И. ,АО «Издательство Просвещение»

1. **Общая характеристика учебного предмета, курса**

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, действующей с 2008 года, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при **3 (трех)** учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 5-9 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 7 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» в 5-9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 60м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и нанизкой (девочки).

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

Общее количество часов в год - 102 (3 часа в неделю)

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре в 5-8 классе отводится 102ч, из расчета 3 часа в неделю.

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (12 ч) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта часы раздела «**Лыжные гонки**» распределены на углублённое изучение содержания разделов «**Легкая атлетика**» и «**Спортивные игры**».

4. Личностные, метапредметные, предметные и результаты освоения учебного предмета.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а

с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса

(умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные

Для пятого класса

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

<p>- выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>-выполнять тестовые нормативы по физической культуре</p>
---	---

Для шестого класса

Выпускник научится	выпускникполучит возможностьнаучиться
<p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической культуре</p>

Для седьмого класса

Выпускник научится	выпускникполучит возможностьнаучиться
<p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения - - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p>	<p>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической</p>

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	
--	--

Для восьмого класса

Выпускник научится	выпускникполучит возможностьнаучиться
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

Для девятого класса

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

<p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической</p>
---	--

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

1.

Основная литература для учителя

1.1.

Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.:

Просвещение 2016

1.2.

5-7 класс физическая культура Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. АО

Просвещение 2016.

1.3.

8-9 класс физическая культура Лях В.И. АО Просвещение 2016

1.4.

Рабочая программа по физической культуре

2.

Учебно-практическое оборудование

2.1

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

2.2

Стенка гимнастическая

2.3

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

2.4

Мячи: набивные весом 1 кг, 2 кг, 3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

2.5

Палка гимнастическая

2.6

Скакалка

2.7

Мат гимнастический

2.8.

Кегли

2.9

Обруч пластиковый

3.0

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

3.1

Рулетка измерительная, секундомер

3.2

Щит баскетбольный тренировочный

3.3

Сетка волейбольная

3.4

Аптечка

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25

6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30	29	26	24	22	20
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	15	14	13	14	13,5	13

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900

9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ	
		«5»	«4»	«3»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	14,5	14

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ	
		«5»	«4»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега	410	380	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега	125	120	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в	130	120	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине	11	9	18	15	13

19	Отжимания в упоре лежа	32	28	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за	48	44	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	34	30	25
23	Полоса препятствий	1.10	1.15	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз	32	30	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37 19	36 18	32 16	30 15,5	28 15

**Календарно-тематическое планирование
для учащихся 5-9 классов**

Раздел программы и кол-во часов	Дата	№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Характеристика видов учебной деятельности ученика
Легкая атлетика. 18ч.		1	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а,	1	Вводный	Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.

		О.Ф.П., Обучение разминке, общеразвивающие упражнения.			Описывать технику бега. Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. Выполнять высокий старт.
	2	Лёгкая атлетика: О.Р.У., Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств (60 м., прыжок в длину с места).	1	Комбинир.	Описывать технику двигательных действий. Выполнять двигательные действия.
	3	Лёгкая атлетика: О.Р.У.,ОФП Тестирование физических качеств (подтягивание, бег 1000 м)	1	контрольный	Описывать технику метания. Демонстрировать технику метания. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	4	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Развитие скоростных качеств, специальные беговые упражнения (бег с высокого старта, ускорение 10,15,20,30 м.)	1	комбинированный	Описывать технику метания. Демонстрировать технику метания. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	5	Лёгкая атлетика : О.Р.У. Сдача нормативов в беге на 60 м. Спортивные игры.	1	Контрольный	Описывать технику метания. Демонстрировать технику метания.
	6	Лёгкая атлетика : О.Р.У. Развитие выносливости: бег в медленном темпе с переходом на шаг до 10 мин. Спортивные игры: футбол, волейбол.	1	Учебный	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	7	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Сдача норматива в беге на 2000 м. или 6 минутный бег.	1	Контрольный	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	8	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Овладение техникой прыжка в длину с	1	учебный	

		разбега. Спортивные игры.			Описывать технику прыжка в длину.
	9	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.	1	Учебный	Демонстрировать технику прыжка в длину. Анализировать правильность выполнения упражнений,
	10	Лёгкая атлетика: О.Р.У., Сдача норматива: прыжок в длину с разбега (с 9-12 шагов).	1	Контрольн.	выявлять грубые ошибки и исправлять их
	11	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Спортивные игры.	1	Учебный	Описывать технику бега на средние дистанции. Демонстрировать технику бега
	12	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Метание малого мяча (с места, с 3-х шагов) на дальность. Спортивные игры.	1	Закреплен.	на средние дистанции. Демонстрировать технику
	13-14	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Сдача норматива : метание малого мяча на дальность.сдача,пересдача нормативов по легкой атлетике.	2	Контрольный	стартового разгона. Анализировать правильность
	15-16	Легкая атлетика: О.Р.У.подготовка к выполнению норм ГТО	2	Комбинированный	выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и
	17	Легкая атлетика: обучение технике прыжка в высоту с разбега	1	учебный	исправлять их Демонстрировать технику бега
	18	Легкая атлетика: овладение техникой прыжка в высоту с разбега.	1	закрепление	на короткие дистанции. Анализировать правильность
					выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

						<p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p> <p>Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности.</p>
Баскетбол с функциональной тренировкой 26ч.		19	Баскетбол: техника безопасности на уроках по баскетболу. Специальная разминка. Правила игры.	1	Учебный	<p>Демонстрировать знания по истории и развития баскетбола.</p> <p>Демонстрировать стойку и передвижения игрока.</p> <p>Демонстрировать</p>
		20	Баскетбол: О.Р.У. Овладение техникой передвижений, остановок.	1	Учебный	

	21	Функциональная тренировка: ОФП, ОРУ, Круговая тренировка по станциям (тренажерный зал)	1	Учебный	терминологию в баскетболе. Описывать технику ловли и передачи мяча.
	22	Баскетбол: О.Р.У., Овладение техники передвижений, остановки прыжком, двумя шагами)	1	Совершенств.	Описывать технику ведения мяча
	23	Баскетбол: О.Р.У., Освоение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении. Игра в мини- баскетбол по упрощённым правилам.	1	Учебный	Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. Описывать правила игры. Анализировать правильность
	24	Функциональная тренировка: ОФП, ОРУ, Упражнения на укрепления мышц ног (тренажёрный зал)	1	Совершенств.	выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
	25-26	Баскетбол: ОРУ, освоение техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке, низкой стойке на месте, в движении.	2	Учебный	Демонстрировать ведение мяча.
	27-28	Баскетбол: О.Р.У. Овладение техники броска мяча с точек 1-5 м. до щита, штрафной бросок.	2	Учебный	
	29	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У, Упражнения на укрепления мышц рук (тренажёрный зал)	1	Совершенств	
	30-31	Баскетбол: О.Р.У. Овладение техники броска мяча в движении «два шага после ведения»	2	Закреплен.	

	32	Функциональная тренировка: ОФП, ОРУ, Упражнение на развитие гибкости (тренажёрный зал).	1	Совершенств.
	33-34	Баскетбол: О.Р.У. Повторение техники передачи мяча, ведение, броски с точек.	2	Закреплен.
	35-36	Баскетбол: О.Р.У. Сдача нормативов по технической подготовке.	2	Контрольный
	37-38	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения на укрепления мышц рук, силы пальцев (тренажёрный зал)	2	Совершенств.
	39-40	Баскетбол: О.Р.У. Закрепление техники владения мячом. Учебная игра в мини - баскетбол	2	Закреплен.
	41	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У, Упражнения на укрепления мышц ног (тренажёрный зал)	1	Совершенств.
	42-43	Баскетбол: О.Р.У. Освоение тактики игры. Контрольная игра с разбором ошибок.	2	Комбинир.
	44	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У, Упражнения на укрепления мышц живота (тренажёрный зал).	1	Совершенств.

Гимнастика с элементами акробатики и функциональной тренировкой- 14 ч	45	Гимнастика. Техника безопасности на уроках по гимнастике и акробатике	1	Учебный	Описывать технику выполнения упражнения.
	46	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения со скакалками	1	Комбинированный	Выполнять страховку при выполнении упражнения.
	47	Функциональная тренировка. О.Р.У. О.Ф.П. Развитие гибкости	1	Совершенст.	Выполнять висы и упоры. Анализировать правильность выполнения упражнений,
	48	Гимнастика. О.Р.У. Упражнения на высокой и низкой перекладине	1	Комбиниров.	выявлять грубые ошибки и исправлять их.Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.Уметь выполнять строевые
	49	Гимнастика. О.Р.У. Упражнения с набивными мячами	1	Комбиниров.	команды,акробатические упражнения отдельно и слитно.
	50	Функциональная тренировка. О.Р.У. О.Ф.П.Развитие силовых качеств. Упр.на укрепления мышц рук	1	Совершенст.	
	51	Акробатика. О.Р.У. Кувырок вперед. Упражнения на гибкость. Эстафеты	1	Комбиниров.	
	52	Акробатика О.Р.У. Кувырок назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	Комбиниров.	
	53	Функциональная тренировка. О.Р.У. О.Ф.П. Упр. на укрепл-е мышц спины	1	Совершенст.	
54	Акробатика О.Р.У. Стойка на лопатках, мост. Развитие гибкости	1	Комбиниров.		

		55	Акробатика О.Р.У. Кувырок вперед, назад. Равновесие на одной ноге (ласточка).	1	Совершенст.	
		56	Функциональная тренировка. О.Р.У. О.Ф.П.Упраж-я на укрепл-я брюшного пресса.	1	Совершенст.	
		57	Акробатика О.Р.У. Акробатическое соединение из ранее разученных упражнений	1	Совершенст.	
		58	Акробатика О.Р.У. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	Контрольный урок	
Волейбол с функциональной тренировкой 26ч.		59	Волейбол: Техника безопасности при игре, Гигиенические требования. Специальная разминка. Правила игры.	1	Учебн.	Демонстрировать знания по истории и развития волейбола.
		60	Волейбол : О.Р.У Овладение техникой перемещения игрока. Стойка игрока.	1	Учебн.	Демонстрировать стойки и передвижения игрока. Демонстрировать прием и передачу мяча.
		61	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения на укрепления мышц спины	2	Учебн.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
		62-63	Волейбол: О.Р.У., Освоение техники приёма и передачи мяча снизу на месте, после перемещений, передачи мяча над собой, со стеной, в парах, через сетку	1	Совершенств.	Демонстрировать прием мяча снизу двумя руками. Анализировать правильность

	64	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения на укрепления мышц ног -развитие прыгучести(занятие в тренажёрном зале)	2	Учебный	выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать правила игры. Демонстрировать прямой нападающий удар. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
	65	Волейбол: О.Р.У., Освоение техники приёма и передачи мяча сверху на месте, после перемещений, передачи мяча над собой, со стеной, в парах, через сетку	1	Совершенств.	
	66	Волейбол: освоение техники верхней прямой подачи с 6-9м.	1	Учеб.	
	67	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения мышц рук (занятие в тренажёрном зале)	1	Совершенств.	
	68	Волейбол: О.Р.У. Закрепление техники приёма , передачи мяча снизу, верху, верхней прямой подачи	1	Закреплен.	
	69	Волейбол: О.Р.У. Сдача учебных нормативов по технической подготовке: приём, передача мяча в парах снизу, сверху или со стеной	1	Совершенств	
	70	Функциональная тренировка:	1	Контрольный	

		О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса и спины		
	71-72	Волейбол: О.Р.У., Освоение техники прямого нападающего удара с 4 зоны после набрасывания партнёром. Тренировка верней прямой подачи с 6-9 метров	1	Совершенств.
	73	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения на укрепление мышц рук, грудной клетки (занятие в тренажёрном зале)	1	Комбинир.
	74-75	Волейбол: О.Р.У. Сдача норматива по технической подготовке, верхняя прямая подача с 6-9 метров до сетки, тренировка нападающего удара с 4 зоны	1	Совершенств.
	76	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения на укрепления основных групп мышц (круговая тренировка) занятие в тренажёрном зале	1	Совершенств.
	77-78	Волейбол: О.Р.У. Основные тактики игры, комбинации из основных элементов (подача, приём мяча, передача, напад. удар)	1	Совершенств.
	79	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения на укрепления мышц живота(занятие в тренажёрном зале)	1	Совершенств.

	80-81	Волейбол: О.Р.У. Учебная игра в мини-волейбол с разбором ошибок.	2	Учебный.	
	82	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Круговая тренировка(занятие в тренажёрном зале)	1	Совершенств.	
	83-84	Волейбол: О.Р.У. Контрольная игра. Соревнования.	2	контрольный	
Легкая атлетика с функциональной тренировкой 18ч.	85-86	Лёгкая атлетика: О.Р.У., Развитие выносливости, бег до 10 минут в медленном темпе с переходом на шаг, повторение техники спринтерского бега. Спортивные игры.	2	Закреплен.	Выполнять высокий старт. Описывать технику двигательных действий. Выполнять двигательные действия.
	87	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Развитие гибкости (наклоны из положения стоя, сидя, растяжка).	1	Совершенств.	Описывать технику метания. Демонстрировать технику метания.
	88-89	Лёгкая атлетика: О.Р.У.: развитие быстроты, бег с высокого старта. Спец. беговые упражнения 10,15,20 м. Повторение техники низкого старта.	2	Комбинирование	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	90	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения на укрепления мышц рук (занятие в спортивном городке	1	Совершенств.	Описывать технику метания. Демонстрировать технику

		или в тренажёрном зале)			метания.
	91-92	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Развитие скоростных качеств, специальные беговые упражнения, ускорения, эстафетный бег 4 X 60 мет.	2	Совершенств.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	93	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Упражнения на укрепления основных групп мышц, круговая тренировка (занятие в спорт.городке или в тренажёрном зале)	1	Совершенств	Описывать технику прыжка в длину. Демонстрировать технику прыжка в длину.
	94	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Сдача норматива в беге на 60 метров	1	Контрольный	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	95	Лёгкая атлетика: О.Р.У Развитие выносливости - бег в медленном темпе 1500-3000м. Спортигры: футбол, волейбол.	1	Комбинир.	Описывать технику бега на средние дистанции.
	96	Функциональная тренировка: О.Ф.П.,О.Р.У., Сдача норматива по ОФП (подтягивание, отжимание)	1	Совершенств.	Демонстрировать технику бега на средние дистанции.
	97	Лёгкая атлетика: О.Р.У., Сдача норматива в беге на 2000 метров или бег 6 мин.	1	Контрольный	Демонстрировать технику стартового разгона. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	98	Лёгкая атлетика: О.Р.У., Развитие скоростно-силовых качеств. Повтор техники прыжка в длину с разбега.	1	Закреплен.	

		99	Функциональная тренировка: О.Ф.П., О.Р.У., Упражнения на укрепления мышц живота, спины.	1	Совершенств.	
		100	Лёгкая атлетика: О.Р.У. Развитие скоростно-силовых качеств. Повтор техники метания малого мяча на дальность.	1	Закреплен.	
		101- 102	Лёгкая атлетика: О.Р.У., Сдача нормативов по лёгкой атлетике- прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	2	Контрольный.	