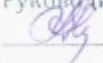


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
СВЕТЛОЯРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНА
на заседании МО учителей предметников
и классных руководителей
Протокол от 08.09 2016 г. № 1
Руководитель МО
 /С.В. Манджиева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Северная ОШ»

Приказ № 105 от 08.09 2016 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 6 класса

СОСТАВИТЕЛЬ: Кукаев С.Н.

2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 г.

Программа реализуется в учебнике - под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 класс. Учебник. ФГОС, Москва "Просвещение" 2015г. и учебнике под ред. Виленского М.Я

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2015.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Содержание программы

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия) Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Задачи физического воспитания учащихся 5-6 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
 - на обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Образование в области физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей: - развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в

условиях учебной деятельности и самостоятельных занятиях физической культурой; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;

- укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям); - освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:

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. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты Знания о физической культуре

Выпускник научится: - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений,

развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться: - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится: - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться: - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится: - 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 в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс; - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оценочные средства Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся и включают контрольные задания для проведения текущего контроля в виде нормативов и контрольных упражнений, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, элементам спортивной игры и лыжам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков и проводится по направлениям: • по основам знаний; • по технике владения двигательными действиями; • по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность; • по уровню физической подготовленности

- **Дополнительная литература:** Виленский М.Я. Физическая культура. ФГОС. 5-7 классы. Москва <Просвещение> 2015г.
- Гурьев С. В. Физическая культура. Москва <Русское слово> 2013г. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. Москва <Просвещение> 2014г.
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. Универсальное издание. ФГОС.
- Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. Москва <Просвещение> 2014г.
- Колганова Е.П. Олимпийские старты. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1-11 классы
-

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение "Северная основная школа" Светлоярского муниципального района
Волгоградской области

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2016/2017

Вариант: /Физическая культура/6 класс/Физическая культура Лях 6 класс

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Содержание урока	Материалы, пособия	Домашнее задание
<i>Раздел 1: 1 - 18 ч</i>					
1.	Инструктаж по охране труда.	1	Инструктаж по охране труда. Высокий старт (до 15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Терминология спринтерского бега.	Учебник ,тетрадь	
2.	Спринтерский бег,эстафетный бег	1	Высокий старт (до 15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Линейные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Измерение результатов.	спортивный инвентарь	Бег 60м. М: "5"-10,0с; "4"-10,6с; "3"-10,8с; Д.: "5"-10,4с; "4"-10,8с; "3"-11,2с;
3.	Высокий старт (до 15-30м	1	Высокий старт (до 15-30м), финиширование, бег по дистанции (40-50м). Линейные эстафеты, передача палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	спортивный инвентарь	Бег 60м. М: "5"-10,0с; "4"-10,6с; "3"-10,8с; Д.: "5"-10,4с; "4"-10,8с; "3"-11,2с;
4.	Стартовый разгон	1	Высокий старт (до 15-30м), финиширование, бег (3 х 50м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных	спортивный инвентарь	Бег 60м. М: "5"-10,0с; "4"-10,6с; "3"-10,8с; Д.: "5"-10,4с; "4"-

			положений.		10,8с; "3"-11,2с;
5.	Бег по дистанции (40-50м).	1	Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60м на результат. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра.	спортивный инвентарь	Бег 60м. М: "5"-10,0с; "4"-10,6с; "3"-10,8с; Д.: "5"-10,4с; "4"-10,8с; "3"-11,2с;
6.	. Встречные эстафеты.	1		спортивный инвентарь	
7.	Специальные беговые упражнения	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	
8.	Терминология спринтерского бега.	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	Метание мяча на дальность: М: "5"-36м; "4"-29м; "3"-21м; Д.: "5"-23м; "4"-18м; "3"-15м;
9.	Спринтерский бег,эстафетный бег Линейные эстафеты.	1		спортивный инвентарь	Метание мяча на дальность: М: "5"-36м; "4"-29м; "3"-21м; Д.: "5"-23м; "4"-18м; "3"-15м;
10.	Спринтерский бег,эстафетный бег Измерение результатов.	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	Метание мяча на дальность: М: "5"-36м; "4"-29м; "3"-21м; Д.: "5"-23м; "4"-18м; "3"-15м;
11.	Спринтерский бег,эстафетный бег Высокий старт (до 15-30м), финиширование,	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. РДК выносливости. Специальные беговые упражнения. Игры "Невод", "Круговая эстафета".	спортивный инвентарь	комплекс 1
12.	Спринтерский бег,эстафетный бег,финиширование,	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. РДК выносливости. Специальные беговые упражнения. Игра "Салки маршем".	спортивный инвентарь	

13.	Бег на средние дистанции Развитие скоростных качеств	1		спортивный инвентарь	
14.	Бег на средние дистанции Развитие скоростных качеств	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. РДК координации. Значение гимнастических упражнений для развития координации.	спортивный инвентарь	
15.	Прыжок в длину способом "согнув ноги"метание малого мяча Прыжки через скакалку в течении 1 мин.	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. РДК координации.	спортивный инвентарь	
16.	Прыжок в длину способом "согнув ноги"метание малого мяча	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Комбинация прыжков на скакалке. РДК координации и скоростной выносливости. Игра "Удочка".	спортивный инвентарь	
17.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10 м.	1	Строевые упражнения. Комбинация прыжков на скакалке на оценку. РДК скоростной выносливости. Игра "Запрещенное движение".	спортивный инвентарь	
18.	Прыжок в длину способом "согнув ноги"метание малого мяча Правила соревнований в метании.	1	Прыжки через большую скакалку парами. Прыжки через скакалку в течении 1 мин.	спортивный инвентарь	

Раздел 2: 2 - 6 ч

1.	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1		спортивный инвентарь	Подтягивание: М: "5"-8 ; "4"-5 ; "3"-4 ; Дев.: "5"-19 "4"-15; "3"-10; (кол-во раз)
2.	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	Подтягивание: М: "5"-8 ; "4"-5 ; "3"-4 ; Дев.: "5"-19 "4"-15; "3"-10; (кол-во раз)
3.	Бег по пересеченной	1		спортивный	Подтягивание: М: "5"-

	местности ,преодоление припятствий			инвентарь	8 ; "4"-5 ; "3"-4 ; Дев.: "5"-19 "4"-15; "3"-10; (кол-во раз)
4.	Бег по пересеченной местности ,преодоление припятствий	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	Подтягивание: М: "5"-8 ; "4"-5 ; "3"-4 ; Дев.: "5"-19 "4"-15; "3"-10; (кол-во раз)
5.	Бег по пересеченной местности ,преодоление припятствий	1		спортивный инвентарь	Подтягивание: М: "5"-8 ; "4"-5 ; "3"-4 ; Дев.: "5"-19 "4"-15; "3"-10; (кол-во раз)
6.	Бег по пересеченной местности ,преодоление припятствий	1	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения лежа. Соединение элементов в комбинацию. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	спортивный инвентарь	Подтягивание: М: "5"-8 ; "4"-5 ; "3"-4 ; Дев.: "5"-19 "4"-15; "3"-10; (кол-во раз)
<i>Раздел 3: 3 - 4 ч</i>					
1.	Техника пешеходного туризма ,контрольные нормативы	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	Подтягивание: М: "5"-8 ; "4"-5 ; "3"-4 ; Дев.: "5"-19 "4"-15; "3"-10; (кол-во раз)
2.	Техника пешеходного туризма ,контрольные нормативы	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	Подтягивание: М: "5"-8 ; "4"-5 ; "3"-4 ; Дев.: "5"-19 "4"-15; "3"-10; (кол-во раз)
3.	Техника пешеходного туризма ,контрольные нормативы	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	Подтягивание: М: "5"-8 ; "4"-5 ; "3"-4 ; Дев.: "5"-19 "4"-15; "3"-10; (кол-во раз)
4.	Техника пешеходного туризма ,контрольные нормативы	1		спортивный инвентарь	

Раздел 4: 4 - 3 ч

1.	Правила игры " Лапта" Т/Б	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	
2.	Правила игры " Лапта"	1		спортивный инвентарь	
3.	Правила игры " Лапта"	1		спортивный инвентарь	

Раздел 5: 5 - 10 ч

1.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зон, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону . Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	спортивный инвентарь	
2.	Баскетбол Стойки и передвижения игрока	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону . Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
3.	Баскетбол Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону . Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
4.	Баскетбол Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зон	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	спортивный инвентарь	
5.	Баскетбол Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-

	и тройках через зону и в зон, через сетку.		двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
6.	Баскетбол Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
7.	Баскетбол Эстафеты	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	спортивный инвентарь	
8.	Баскетбол Нижняя прямая подача мяча	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6:0) Игра по упрощенным правилам.	спортивный инвентарь	
9.	Баскетбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	спортивный инвентарь	
10.	Баскетбол Прямой нападающий удар после	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием	спортивный инвентарь	

	подбрасывания мяча партнером		мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
<i>Раздел 6: 6 - 5 ч</i>					
1.	Строевые упражнения Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.	1	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
2.	Строевые упражнения .Развите силовых и скоростных качеств	1	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	спортивный инвентарь	
3.	ОРУ в движении	1	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.). ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	спортивный инвентарь	
4.	Строевые упражнения Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.	1	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.). ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
5.	Строевые упражнения .	1	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.). ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	спортивный инвентарь	
<i>Раздел 7: 7 - 9 ч</i>					
1.	Акробатика Т/Б на уроках акробатики	1	кувырок вперед,назад,стойка на лопатках	спортивный инвентарь	

2.	Акробатика	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	
3.	Кувырок	1	два кувырка вперед слитно	спортивный инвентарь	
4.	Кувырок вперед	1	кувырок вперед,назад,стойка на лопатках	спортивный инвентарь	
5.	Кувырок назад	1	кувырок вперед,назад,стойка на лопатках	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
6.	Акробатика.Стойка на лопатках	1	кувырок вперед,назад,стойка на лопатках	спортивный инвентарь	
7.	Акробатика Кувырок слитно.	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	комплекс 4
8.	Акробатика Выполнение комбинаций	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	
9.	Акробатика, закрепление изученных комбинаций	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	
<i>Раздел 8: 8 - 12 ч</i>					
1.	Волейбол	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	
2.	Волейбол .Стойки	1	выполнение комбинации	спортивный инвентарь	
3.	Волейбол Передвижения игрока.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. Терминология волебола	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
4.	Волейбол Ведение мяча.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной	спортивный	

			высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	инвентарь	
5.	Волейбол Стойки и передвижения игрока.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	спортивный инвентарь	
6.	Волейбол Ведение мяча с разной высотой отскока	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	спортивный инвентарь	
7.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	спортивный инвентарь	
8.	Волейбол Передача мяча двумя руками от головы в парах	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	спортивный инвентарь	
9.	Волейбол Игра (2х2, 3х3)	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;

10.	Волейбол Развитие координационных способностей	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	
11.	Волейбол Перехват мяча.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	
12.	Волейбол Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	
<i>Раздел 9: 9 - 9 ч</i>					
1.	Баскетбол Позиционное нападение (5:0)	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
2.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной от плеча после остановки. Передача мяча от груди в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
3.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной от плеча после остановки. Передача мяча от груди в тройках в движении со сменой места.	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;

			Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		
4.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной от плеча после остановки. Передача мяча от груди в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	
5.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной от плеча после остановки. Передача мяча от груди в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	комплекс4
6.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	
7.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	
8.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	спортивный инвентарь	

9.	Баскетбол	1	Стритбол. РДК скоростных и координации. Правила игры.	спортивный инвентарь	
<i>Раздел 10: 10 - 12 ч</i>					
1.	Гандбол РДК скоростных и координации.	1	Стритбол. РДК скоростных и координации.	спортивный инвентарь	
2.	Гандбол	1	Стритбол. РДК скоростных и координации.	спортивный инвентарь	
3.	Гандбол	1	ТБ на уроках физкультуры. РДК скоростно-силовых. Челночный бег. Игра "Перестрелка"	спортивный инвентарь	
4.	Гандбол	1	РДК скоростно-силовых. Челночный бег. Игра "Перестрелка"	спортивный инвентарь	
5.	Гандбол	1	РДК скоростно-силовых. Челночный бег. Прыжок в длину толчком двумя ногами с места. Игра "Перестрелка"	спортивный инвентарь	
6.	РДК скоростных и координации.	1		спортивный инвентарь	
7.	Гандбол	1		спортивный инвентарь	
8.	Гандбол	1	РДК выносливости. Бег в среднем темпе 3 мин. Игра "Перестрелка"	спортивный инвентарь	
9.	Гандбол РДК скоростных и координации.	1	Бросок мяча 1кг. из-за головы в положении сидя ноги врозь. РДК выносливости. Бег в равномерном темпе 4 мин. Игра "Перестрелка"	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
10.	Гандбол	1	Бросок мяча 1кг. из-за головы в положении сидя ноги врозь на результат. РДК выносливости. Бег в равномерном темпе 5 мин. Игра "Перестрелка"	спортивный инвентарь	Бросок мяча : М: "5"-4,3м; "4"-3,5м; "3"-3,1м; Д: "5"-4,0м; "4"-3,5м; "3"-3,0м;
11.	Гандбол	1	РДК выносливости. Бег в равномерном темпе 6 мин. Игра "Перестрелка"	спортивный инвентарь	

12.	Гандбол	1	6-ти минутный бег на результат. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	спортивный инвентарь	
<i>Раздел 11: 11 - 6 ч</i>					
1.	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	РДК силы.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища за 1мин. Подвижные игры.	спортивный инвентарь	
2.	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	Высокий старт (до 15-30м), бег по дистанции (40-50м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	спортивный инвентарь	
3.	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	Высокий старт (до 15-30м), бег по дистанции (40-50м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	спортивный инвентарь	
4.	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	Высокий старт (до 15-30м), бег по дистанции (40-50м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	спортивный инвентарь	
5.	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	Высокий старт (до 15-30м), бег по дистанции (40-50м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	спортивный инвентарь	
6.	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	Высокий старт (до 15-30м), бег по дистанции (40-50м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	спортивный инвентарь	
<i>Раздел 12: 12 - 4 ч</i>					
1.	Спринтерский и эстафетный бег	1	Бег 60м на результат. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Подвижная игра.	спортивный инвентарь	
2.	Прыжок в длину с разбега	2	Высокий старт (до 15-30м), бег по дистанции (40-50м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	спортивный инвентарь	
3.	Прыжок в высоту ,метание	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние с 3-5	спортивный	Бег 1000м. М: "5"-5,00;

	малого мяча		шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Игра "Перестрелка".	инвентарь	"4"-5,30; "3"-6,00; Д.: "5"-5,30; "4"-6,00; "3"-6,20; (мин.)
<i>Раздел 13: 13 - 4 ч</i>					
1.	Техника пешеходного туризма ,контрольные нормативы	2	Высокий старт (до 15-30м), финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	спортивный инвентарь	
2.	Итоговый урок по курсу	1	Повторение курса	спортивный инвентарь	Метание мяча на дальность: М: "5"-36м; "4"-29м; "3"-21м; Д.: "5"-23м; "4"-18м; "3"-15м;
3.	Итоговая сдача нормативов	1			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Калмыкова Светлана Владимировна

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022