

Согласовано
Заместитель директора
МОУ «ООШ с. Безымянное»
Энгельсского муниципального района

 Пожидаева Н.В.

Утверждаю
Директор МОУ «ООШ с. Безымянное»
Энгельсского муниципального района

 Балаикова Н.И.

Приказ № 30 от 01.09.2018



Рабочая учебная программа

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса МОУ «ООШ с. Безымянное»
Энгельсского муниципального района
на 2018 /2019 учебный год

Составитель:
Купцова Татьяна
Вячеславовна
учитель физической
культуры

Планируемые предметные результаты.

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 9 классах отводится 102 ч.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». \

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают: - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-в 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 личного 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.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку:

-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;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- 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 в режиме 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, принесших 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 учетом 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;

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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Содержание учебного материала.

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по

объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы— прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты— ловля падающей линейки, развитие выносливости— бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений— бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом; развитие гибкости— наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*).

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м и 100м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры :Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися

завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	30	25
Выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
Координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Легкая атлетика	29
3	Спортивные игры	23
4	Лыжная подготовка	16
5	Волейбол	17
6	Легкая атлетика	16

Календарно-тематическое планирование 9 класс (3 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Планируемые результаты
			По плану	По факту	
1	Инструктаж по охране труда.	1			Знать требования инструкций. Устный опрос
2	<i>I четверть</i> <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	1			Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Развитие скоростных	1			Уметь

	способностей. Стартовый разгон				демонстрировать технику низкого старта
4	Низкий старт	1			Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
5	Финальное усилие. Эстафетный бег	1			Уметь демонстрировать технику низкого старта
6	Низкий старт	1			Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
7	Развитие скоростных способностей.	1			Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
8	Развитие скоростной выносливости	1			Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7
9	Развитие скоростной выносливости	1			Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
10	Метание Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
11	Метание мяча на дальность.	1			Уметь демонстрировать финальное усилие.
12	Метание мяча на дальность.	1			Уметь демонстрировать технику в целом.
13	Прыжки Развитие силовых и координационных	1			Уметь демонстрировать технику прыжка

	способностей				в длину с места
14	Прыжок в высоту	1			Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту
15	Прыжок в высоту	1			Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту
16	Длительный бег Развитие выносливости.	1			Корректировка техники бега
17	Развитие выносливости.	1			Тестирование бега на 1000 метров.
18	Развитие выносливости.	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
19	Развитие силовой выносливости	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
20	Развитие силовой выносливости	1			Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
21	Преодоление горизонтальных препятствий	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
22	Преодоление горизонтальных препятствий	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
23	Переменный бег	1			Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
24	Переменный бег	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
25	Гладкий бег	1			Демонстрировать технику

					гладкого бега по стадиону.
26	Кроссовая подготовка	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
27	Кроссовая подготовка	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
28	II четверть Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
30	Ловля и передача мяча.	1			Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
31	Ловля и передача мяча.	1			Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке
32	Ловля и передача мяча.	1			Корректировка техники ведения мяча.
33	Ведение мяча	1			Уметь выполнять ведение мяча в движении.
34	Ведение мяча	1			Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
35	Ведение мяча	1			Уметь выполнять

					ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке
36	Бросок мяча	1			Корректировка техники ведения мяча.
37	Бросок мяча	1			Уметь выполнять ведение мяча в движении.
38	Бросок мяча в движении.	1			Корректировка техники ведения мяча.
39	Бросок мяча в движении.	1			Уметь выполнять ведение мяча в движении.
40	Штрафной бросок.	1			
41	Штрафной бросок.	1			Уметь применять в игре защитные действия
42	Тактика игры	1			Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
43	Тактика игры	1			Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
44	Техника защитных действий.	1			Уметь применять в игре защитные действия
45	Техника защитных действий.	1			Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
46	Зонная система защиты.	1			Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			Уметь применять в игре защитные действия
	III четверть <i>Лыжная подготовка</i>	1			

48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки				
49	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	1			
50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	1			
51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1			Техника выполнения одновременного двухшажного хода.
52	Попеременный четырехшажный ход	1			Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки: 5,30 – 6,00 – 7,00
53	Техника преодоления контруклонов	1			Техника выполнения одновременного одношажного хода
54	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	1			
55	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1			Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1			Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00
57	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	1			
58	Совершенствование	1			

	техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км.				
59	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	1			
60	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	1			
61	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Дозировка индивидуальная
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Корректировка техники выполнения упражнений
63	Прием и передача мяча.	1			Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
64	Прием и передача мяча.	1			Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
65	Прием мяча после подачи	1			Уметь демонстрировать технику.
66	Прием мяча после подачи	1			Корректировка техники выполнения упражнений
67	Подача мяча.	1			Корректировка техники выполнения упражнений
68	Подача мяча.	1			Дозировка индивидуальная

69	Нападающий удар.	1			Корректировка техники выполнения упражнения
70	Нападающий удар.	1			Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
71	Техника защитных действий.	1			Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
72	Техника защитных действий.	1			Уметь демонстрировать технику.
73	Техника защитных действий.	1			Корректировка техники выполнения упражнений
74	Тактика игры.	1			Корректировка техники выполнения упражнений
75	Тактика игры.	1			
76	Тактика игры.	1			
77	IV четверть Легкая атлетик Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий	1			
78	Преодоление горизонтальных препятствий	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
79	Преодоление горизонтальных препятствий	1			Корректировка техники бега

80	Развитие выносливости.	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
81	Развитие выносливости.	1			Уметь демонстрировать физические кондиции
82	Переменный бег	1			
83	Переменный бег	1			Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
84	Кроссовая подготовка	1			Спринтерский бег
85	Кроссовая подготовка	1			Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
86	Развитие силовой выносливости	1			
87	Развитие силовой выносливости	1			
88	Гладкий бег	1			Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			метание
91	Низкий старт.	1			Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
92	Низкий старт.	1			Уметь демонстрировать финальное

					усилие.
93	Финальное усилие. Эстафетный бег	1			Уметь демонстрировать технику в целом.
94	Финальное усилие. Эстафетный бег	1			прыжки
95	Метание Развитие скоростно- силовых качеств.	1			
96	Развитие скоростно- силовых качеств.	1			Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
97	Развитие скоростно- силовых качеств.	1			
98	Метание мяча на дальность.	1			Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
99	Метание мяча на дальность.	1			Уметь демонстрировать финальное усилие.
100	Развитие силовых и координационных способностей.	1			Уметь демонстрировать технику в целом.
101	Прыжок в длину с разбега.	1			прыжки
102	Повторение пройденного	1			
	ИТОГО:102ч				