|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОНа заседании МС школыПротокол №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г \_ | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Э.Н. Дулова/\_от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г | УТВЕРЖДАЮ:Директор  Дальнезакорской средней школы **Приказ-№** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.А.Берденникова/ |

 |

**Рабочая программа по физической культуре**

 **Класс\_\_5-7 (СКО)**

**Всего количество часов на учебный год\_102 часа**

**Количество часов в неделю\_3часа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В.Воронковой (Сборник № 1), г. Москва, Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2012 г. и рабочей программы «Физическая культура» В.И Лях, М.Я. Виленский, М:Просвещение,2014 г**

**Учебник «Физическая культура» М.Я. Виленский - М.: Просвещение, 2013г.**

**Составил: учитель** физической культуры **Дальнезакорской средней школы**

**Щукин А. П.**

с. Дальняя Закора

учебный год 2018-2019

**Пояснительная записка**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 5-7 СКО классов**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФКГОС, является составной частью ООП ООО Дальнезакорской средней школы и направлена на реализацию учебного предмета «Физическая культура». За основу рабочей программы взяты программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В.Воронковой (Сборник № 1), г. Москва, Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2012 г. и программа «Физическая культура 5-9 класс» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2014 г.). и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации..

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровеньпрограммы | Программа | Типклассов | Кол-вочасов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 5–9 | 2 | Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2012.Физическая культура. 8–9 классы / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012 |
| Углубленный | Авторская | 5–9 | 3 | Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2012.Физическая культура. 8–9 классы / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012 |

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 и региональный компонент (лыжная подготовка).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего 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 может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 5–9 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | ***Базовая часть*** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля**

**Естественные основы**

***5–6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***7–8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***5–6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7–8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5–6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***7–8 классы.*** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

***5–6 классы.*** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7–8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***5–7 класс*ы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8–9 классы*.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***5–9 классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5–9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

 **Учащиеся должны уметь демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | 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 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | – |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5-7 класс (СКО) учебный год 2018-2019**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | **Легкая****атлетика(12)** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 6 | Вводный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8.Девочки: 10,4; 10,0, 11,2. **7кл. Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» –****10,2. Девочки: «5» –****9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9** | Ком-плекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 4 | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1  1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длинуи метание мяча в цель**7кл. Мальчики: 360, 340, 320.****Девочки: 340, 320, 300** | Ком-плекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции | 2 | Комбинированный | Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат |  | Ком-плекс 1 |  |  |
|  |  |  |  | Комбинированный | Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. **7кл.1500м**. | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат. **7кл.1500м**. | Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20.**7кл. Без учета** **времени** | Ком-плекс 1 |  |  |
| 2 | **Кроссовая подготовка(9ч)** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 9 | Комбинированный | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | **Уметь** преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия |  | Ком-плекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег 1200 м. Развитие выносливости7КЛ.2000м. | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | Без учета времени | Ком-плекс 1 |  |  |
| 3 | **Гимнастика (18ч)** | Висы.Строевые упражнения | 6 | Изучениеновогоматериала | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  | Ком-плекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | Оценка техники выполнения упражнений | Ком-плекс 2 |  |  |
| Прикладные упражнения, упражнения в равновесии | 6 | Изучение нового материала | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |
|  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Учетный | Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия | Оценка техники выполнения прикладных упражнений **7кл. Оценка техники выполнения висов, подтягивания –****мальчики: 8–6–3;** **девочки: 19–15–8** | Ком-плекс 2 |  |  |
| Акробатика, лазание | 6 | Изучение нового материала | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков |  Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Учетный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м | Ком-плекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | **Спортивные игры****(30ч)** | Пионербол, волейбол. | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой  | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  |  | нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу  | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять  |  | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  |  | двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | технические приемы |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  | Баскетбол | 12 | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам,  |  | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  |  | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | выполнять технические приемы |  |  |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Стойка и передвижение 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 на месте и в движении.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  |  | Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Комбинированный | Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические  |  | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  |  | в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | приемы |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические  |  | Ком-плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 1 | ***Лыжная подготовка*** | Классический ход | 3 | Комплексный | * попеременный двухшажный ход;
* одновременный бесшажный ход;

инструктаж по Т.Б. | **Уметь** правильно выполнять элементы движения классическим ходом |  | Комплекс2 |  |  |
|  2 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | * одновременный двухшажный ход;
* одновременный одношажный ход (основной вариант);
* одновременный одношажный ход (скоростной вариант);

попеременный | **Уметь** правильно выполнять элементы движения классическим ходом |  | Комплекс2 |  |  |
|  3 |  |  |  | учётный | * одновременный одношажный ход (основной вариант);
* одновременный одношажный ход (скоростной вариант);

попеременный | **Уметь** правильно выполнять элементы движения классическим ходом |  | Комплекс2 |  |  |
|  4 |  | Коньковый ход | 3 | Совершенствование ЗУН | * полуконьковый ход;
* коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов);
* одновременный двухшажный коньковый ход;
 | **Уметь** правильно выполнять элементы движения коньковым ходом |  | Комплекс2 |  |  |
|  5 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | * коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов);
* одновременный двухшажный коньковый ход;
* одновременный одношажный коньковый ход;
 | **Уметь** правильно выполнять элементы движения коньковым ходом |  | Комплекс2 |  |  |
|  6 |  |  |  | учётный | * коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов);
* одновременный двухшажный коньковый ход;
* одновременный одношажный коньковый ход;
 | **Уметь** правильно выполнять элементы движения коньковым ходом |  | Комплекс2 |  |  |
|  7 |  | Подъёмы и спуски | 3 | Комплексный | * подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим

шагом);* подъем «полуелочкой»;
* подъем «елочкой»;
* подъем «лесенкой»;

подъем «зигзагом». | **Уметь** правильно выполнять элементы движения при подьёме и спуске |  | Комплекс2 |  |  |
|  8 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | * подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим

шагом);* подъем «полуелочкой»;
* подъем «елочкой»;
* подъем «лесенкой»;

подъем «зигзагом». | **Уметь** правильно выполнять элементы движения при подьёме и спуске |  | Комплекс2 |  |  |
|  9 |  |  |  | учётный | * подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим

шагом);* подъем «полуелочкой»;
* подъем «елочкой»;
* подъем «лесенкой»;

подъем «зигзагом». | **Уметь** правильно выполнять элементы движения при подьёме и спуске |  | Комплекс2 |  |  |
|  10 |  | Повороты | 3 | Комплексный | * поворот переступанием;
* поворот «плугом»;
* поворот «полуплугом»;
* поворот из «пол у плуга»;
* поворот из «плуга»;
* поворот на параллельных лыжах;
* поворот «ножницами».
 | * **Уметь** правильно выполнять элементы движения при повороте
 |  | Комплекс2 |  |  |
|  11 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | * поворот переступанием;
* поворот «плугом»;
* поворот «полуплугом»;
* поворот из «пол у плуга»;
* поворот из «плуга»;
* поворот на параллельных лыжах;
* поворот «ножницами».
 | * **Уметь** правильно выполнять элементы движения при повороте
 |  | Комплекс2 |  |  |
|  12 |  |  |  | учётный | * поворот переступанием;
* поворот «плугом»;
* поворот «полуплугом»;
* поворот из «пол у плуга»;
* поворот из «плуга»;
* поворот на параллельных лыжах;
* поворот «ножницами».
 | * **Уметь** правильно выполнять элементы движения при повороте
 |  | Комплекс2 |  |  |
|  13 |  | Торможения | 3 | Комплексный | * торможение лыжами — «плугом», упором («полуплугом»);
* торможение палками — между лыжами и сбоку лыж;
* соскальзыванием;

остановка падением | **Уметь** правильно выполнять элементы движения при торможение |  | Комплекс2 |  |  |
| 14 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | * торможение лыжами — «плугом», упором («полуплугом»);
* торможение палками — между лыжами и сбоку лыж;
* соскальзыванием;

остановка падением | **Уметь** правильно выполнять элементы движения при торможение |  | Комплекс2 |  |  |
|  15 |  |  |  | учётный | * торможение лыжами — «плугом», упором («полуплугом»);
* торможение палками — между лыжами и сбоку лыж;
* соскальзыванием;

остановка падением | **Уметь** правильно выполнять элементы движения при торможение |  | Комплекс2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 6 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 9 | Комбинированный | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут |  | Ком-плекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствования | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 20 минут |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 20 минут |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег 2000 метров. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | Оценка без учета времени | Ком-плекс 4 |  |  |
| 6 | **Легкая****атлетика** **(9ч)** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 5 | Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2**7кл. Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» –****9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9** | Ком-плекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча | 4 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность |  | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность | **7кл. Оценка техники прыжка в высоту, метания: мальчики: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; девочки: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м** | Ком-плекс 4 |  |  |