

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №57  
с углубленным изучением английского языка г. Владивостока»

«ПРИНЯТО»

МО учителей естественно -  
научного цикла МБОУ «СОШ  
№57 с углубленным изучением  
английского языка  
г. Владивостока»  
Протокол №1  
от 30 августа 2017 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ (Карпачева З.С)

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР  
МБОУ «СОШ № 57 с  
углубленным изучением  
английского языка  
г. Владивостока

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

\_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ № 57  
с углубленным изучением английско-  
го языка г. Владивостока»

Приказ №

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г

\_\_\_\_\_ (Круглова Г.В.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»**

**ДЛЯ 9 КЛАССА**

**на 2017-2018 учебный год**

*(2 часа в неделю, 68 часов в год)*

Составитель:

Глухенькая Е.В.

г. Владивосток

2017 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к тематическому планированию по физической культуре**  
**для учащихся 9 классов**

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях В. И., Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2011).

Учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68(2 часа в неделю) часа в год.

**ЦЕЛЮ** обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности. **Задачи** физического воспитания учащихся 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.

Цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования».

Учебный предмет включает в себя обязательную, а так же вариативную часть, которая направлена на углубленное изучение разделов программы. Вариативная часть планируется с учетом интересов учащихся, традиций и материально-технического

оснащения. Более углубленно в 9 классах ведется изучение легкой атлетики, спортивные игры – волейбол и баскетбол, кроссовая подготовка. При плохих климатических условиях уроки проводятся по основам знаний или строевая подготовка.

Согласно программе проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования по разделам программы, праздники, спортивные секции, а также самостоятельные занятия.

Особое внимание следует уделять на школьников, умеющих недостаточный уровень физической подготовки. Таким учащимся следует давать индивидуальные задания и проводить дополнительные занятия. Нагрузку дозировать с учетом возраста, физического развития, подготовленности, состояния здоровья. Освобожденные от занятий по группе здоровья обязаны присутствовать на уроках. При длительном освобождении по состоянию здоровья даются задания по основам знаний. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на уроках материала, так же от уровня знаний по теории, степенью освоения техники движения, результат выполнения двигательного действия.

Невыполнение показателей, требований или низкие результаты по независящим от ученика причинам, слабое физическое развитие, длительные пропуски по уважительной причине не являются основанием снижения итоговой оценки. Выполнение техники движения и физических показателей проводятся для таких учащихся отдельно.

Оценка успеваемости школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений, которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от уроков ( мед.справка), ученик выполняет реферативную работу на заданную учителем тему или ему дается возможность сдать основы знаний по предмету согласно вопросам билетов по физической культуре.

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.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 9 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники.

- Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

### **Естественные основы**

**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**

**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**

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

### **Волейбол**

**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**

**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**

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

## **Легкая атлетика**

**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**

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

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс 9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	21
5	Кроссовая подготовка	10
	Итого	67

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>							
1	Спринтерский бег	Изучение нового материала	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>50-60 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Текущий	Комплекс 1	1.09
2		Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>50-60 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		Текущий	Комплекс 1	4.09
3		Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>50-60 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 1	8.09
4		Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>50-60 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Фиксирование результатов	Комплекс 1	11.09
5		Учетный	Бег на результат ( <i>30 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		Фиксирование результатов	Комплекс 1	15.09
6	Прыжок в длину с разбега	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	18.09
7		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы		Текущий	Комплекс 1	22.09
8		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы		Фиксирование результатов	Комплекс 1	25.09
9		Учетный	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		Фиксирование результатов	Комплекс 1	29.09
<b>Кроссовая подготовка (5 ч)</b>							
10	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег в равномерном темпе 12 мин. СБУ. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	2.10
11		Совершенствования	Бег в равномерном темпе 12 мин. СБУ. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».		Текущий	Комплекс 1	6.10
12		Совершенствования	Бег в равномерном темпе 15 мин. СБУ. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».		Текущий	Комплекс 1	9.10
13		Совершенствования	Бег в равномерном темпе 15 мин. СБУ. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта».		Фиксирование результатов	Комплекс 1	13.10
14		Учетный	Бег на результат 3000 м – м., 2000 м – д. Развитие выносливости.		Фиксирование результатов	Комплекс 1	16.10

Легкая атлетика (3 ч)							
15	Метание мяча	Метание мяча	Метание мяча в цель 6м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	20.10
16		Метание мяча	Метание мяча в цель 6м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		Фиксирование результатов	Комплекс 1	23.10
17		Учетный	Метание мяча в цель 6м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		Фиксирование результатов	Комплекс 1	27.10
Гимнастика (14 часов)							
18	Упражнение в балансировании. Строевые упражнения.	Комбинированный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОФП, Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Научить выполнять балансировку «Ласточка» стоя на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	Уметь выполнять балансировку	Текущий	Комплекс 2	10.11
19		Совершенствования	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ на месте. ОФП. Ходьба по гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами.		Текущий	Комплекс 2	13.11
20		Совершенствования	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами.		Текущий	Комплекс 2	17.11
21		Учетный	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения, организующие команды и приемы. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Ходьба по гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Разучить комплекс упражнений на растяжку.		Текущий	Комплекс 2	20.11
22	Прыжки через скакалку	Совершенствования	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Развитие выносливости, научить технике прыгания через скакалку. Развитие силовых способностей	Уметь прыгать через скакалку	Текущий	Комплекс 2	24.11
23		Совершенствования	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Развитие выносливости – серия подходов (2-3) прыжков через скакалку.		Текущий	Комплекс 2	27.11
24	Акробатические упражнения, опорный прыжок. Вольные упражнения	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	1.12
25		Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2	4.12
26		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	8.12
27		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Вольные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	11.12
28		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Вольные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	15.12
29		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Вольные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2	18.12
30		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок		Оценка техники выполнения ком-	Комплекс 2	22.12



			через коня. Вольные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		бинации из 5 элементов		
31		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	25.12
<b>Спортивные игры (21 часов)</b>							
32	Волейбол	Совершенствования	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие мышц ног	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	12.01
33		Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах. Стойка и передвижения волейболиста. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры. Упражнения на развитие мышц туловища.		Текущий	Комплекс 3	15.01
34		Совершенствования	Совершенствование техники стойки и передвижений волейболиста. Передача мяча сверху в парах через сетку, над собой во встречных колоннах. Закрепление передачи мяча в парах на месте. Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие мышц ног.		Текущий	Комплекс 3	19.01
35		Учетный	Совершенствование техники стойки и передвижений волейболиста. Передача мяча сверху в парах через сетку, над собой во встречных колоннах. Закрепление передачи мяча в парах на месте. Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие мышц ног.		передача мяча сверху в парах – первая передача над собой, вторая партнеру. На «5» - 10 раз, на «4» - 8 раз, на «3» - 6 раз.	Комплекс 3	22.01
36		Изучение нового материала	Разучить прием мяча снизу на месте. Передачи в движении приставным шагом. Закрепить нижнюю прямую подачу. Совершенствование передачи в парах на месте. Упражнения на развитие мышц рук. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	26.01
37		Совершенствования	Прием мяча снизу через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Передачи в движении приставным шагом – совершенствование. Разучить прием мяча после перемещения. Разучить прием мяча на задней линии. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	29.01
38		Совершенствования	Передачи в движении приставным шагом. Совершенствование нижнего приема мяча на месте. Закрепление приема мяча после перемещения. Разучить передачу мяча ч/з сетку из з.4 в з.6 .Прием с подачи в з. 1,6,5 с передачей в з. 2,3,4 Верхняя прямая подача с 7-8 м. Упражнения на мышцы туловища. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	2.02.
39		Учетный	Передачи в движении приставным шагом. Совершенствование нижнего приема мяча на месте. Закрепление приема мяча после перемещения. Разучить передачу мяча ч/з сетку из з.4 в з.6 .Прием с подачи в з. 1,6,5 с передачей в з. 2,3,4 Верхняя прямая подача с 7-8 м. Упражнения на мышцы туловища. Игра по упрощенным правилам.		прием мяча снизу на месте в парах. На «5» - 10 раз, на «4» - 8 раз , на «3» - 6 раз, с соблюдением правильной техники выполнения.	Комплекс 3	5.02
40		Изучение нового материала	Закрепить верхнюю прямую подачу мяча с 7-8м. Нижний прием мяча на месте. Совершенств. Приема после перемещения. Закрепление верхней прямой подачи. Разучить 2 передачу на точность из з.3,2 в з. 4 . Упр. на развитие мышц ног. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	9.02
41		Совершенствования	Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование приема и передачи мяча на месте и в движении в парах. Верхняя прямая подача. Прием подачи в з. 1,6,5 с передачей в з. 4,3,2. Упражнения на развитие мышц рук. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	12.02

42		Изучение нового материала	Разучить технику одиночного блокирования и нападающий удар после подбрасывания партнером.		Текущий	Комплекс 3	16.02
43		Совершенствования	Совершенствование техники одиночного блокирования и нападающий удар после подбрасывания партнером.		Текущий	Комплекс 3	19.02
44		Совершенствования	Совершенствование верхней прямой подачи .Совершенствование приема и передачи мяча на месте и в движении приставными шагами в парах. Упражнения на развитие мышц ног. Игра по упрощенным правилам. Закрепить одиночное блокирование и нападающий удар.		верхняя прямая подача мяча с 6-7 м через сетку.	Комплекс 3	23.02
45		Учетный	Применение всех полученных знаний и умений в тренировочной игре волейбол по упрощенным правилам.		верхняя прямая подача мяча с 6-7 м через сетку.	Комплекс 3	26.02
46	Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Инструктаж по Т.Б. по баскетболу	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	2.03
47		Совершенствования	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди с шага в парах. Разучить остановку в два шага. Разучить ведение с изменением направления и скорости Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		Текущий	Комплекс 3	5.03
48		Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		Текущий	Комплекс 3	9.03
49		Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок в движении после двух шагов. Остановка прыжком и двумя шагами. Бросок-ловля мяча двумя руками от груди на месте с шагом в парах. Развитие координационных качеств. Разучить бросок одной рукой с места, после ведения, после ловли мяча Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		бросок-ловля баскетбольного мяча в парах на месте от груди к груди двумя руками с 5 м	Комплекс 3	12.03
50		Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол «Отбери мяч». Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Челночный бег.		Текущий	Комплекс 3	16.03
51		Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол «Отбери мяч». Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Челночный бег.		Текущий	Комплекс 3	19.03
52		Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в «Рамку». Игра «Отбери мяч». Развитие координационных качеств .Челночный бег.		Корректировка техники броска в «рамку»	Комплекс 3	23.03
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>							
53	Прыжок в высоту	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	2.04
54		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	6.04

55		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	9.04
56		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Фиксирование результатов	Комплекс 4	13.04
57	Метание мяча	Комплексный	Метание мяча в цель. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать гранату на дальность	Текущий	Комплекс 4	16.04
58		Комплексный	Метание мяча в цель. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Фиксирование результатов	Комплекс 4	20.04
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>							
59	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (7 мин). СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4	23.04
60		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (10 мин). СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		Текущий	Комплекс 4	27.04
61		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 4	30.04
62		Учетный	Бег в равномерном темпе (18 мин). СБУ. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Фиксирование результатов	Комплекс 4	4.05
63		Учетный	Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости		Фиксирование результатов	Комплекс 4	7.05
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>							
64	Спринтерский бег	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	11.05
65		К			Текущий	Комплекс 4	14.05
66		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	18.05
67		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Фиксирование результатов	Комплекс 4	21.05
68	Подвижные игры на основе б/б, в/б,	Комплексный	Применение всех полученных знаний и умений в тренировочной игре волейбол, баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 4	25.05