

Частное учреждение общеобразовательная организация
«Солнечный ветер»

Программа принята
педагогическим
советом учреждения
«25» 08. 2016 г.,
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
А. М. Довыденко
Приказ № 16
от «26» 08.2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»,
для 5 класса

Составитель: Дьячков П.А.

Москва 2016 – 2017 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5 классах 105 часов.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

5 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.

1.3. Культурно-исторические основы.

5 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

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

15. Подвижные игры.

Волейбол

5 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 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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5 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.

2. Учебно-методический комплект:

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 5-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010.

- спортивный инвентарь:
- стенка гимнастическая – 4 секции;
- козел гимнастический – 1;
- конь гимнастический – 1;
- перекладина гимнастическая -1;
- брусья гимнастические параллельные -1;
- канат для лазания – 1;
- мост гимнастический подкидной – 3;
- комплект навесных перекладин – 6 ;
- коврик гимнастический – 25;
- маты гимнастические – 10;
- обруч гимнастический – 25;
- палка гимнастическая – 25;
- скакалка гимнастическая- 25;
- мяч малый (мягкий) – 25;
- мяч малый теннисный – 30;
- лыжи – 25;
- палки лыжные – 25;
- ботинки лыжные – 25;

- мячи баскетбольные – 25;
- жилетки игровые – 3 комплекта х 5 шт.
- мячи волейбольные – 15;
- мячи футбольные – 15;
- сетка волейбольная – 2;
- номера нагрудные – 50;
- аптечка медицинская – 1;
- секундомер – 2;
- стойки для прыжков в высоту – 2;
- планка для прыжков в высоту – 1;

3. Средства контроля:

Для формирования оценки знаний учитель использует следующие формы контроля:

- зачет;
- практические занятия по выполнению нормативов;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- тестовые задания;
- фронтальный опрос;
- мини – проект;
- тренировочные задания;
- сообщения, рефераты, доклады;
- ситуационные задачи;
- беседа по вопросам;
- монологические ответы на вопросы;
- игровые ситуации;

4. Задачи физического воспитания учащихся 5 классов направлены:

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по физической культуре в 5 классе

Кол-во часов-102, 3 ч. в неделю.

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика (11 ч)									
1	Теоретические сведения и инструктаж по ТБ на уроках л/а	1	Изучение нового материала	Теоретические сведения и инструктаж по ТБ на уроках л/а, высокий старт до 10-15 м, бег 30 м с высокого старта с ускорением, развитие скоростных качеств.	<i>Уметь</i> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1 Инструкция по ТБ на уроках л/а №18		
2	Развитие выносливости. Тестирование.	1	Совершенствование	Развитие выносливости. Тестирование. Эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье.	<i>Уметь</i> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
3	Тестирование. Кроссовая подготовка	1	Совершенствование	Кроссовая подготовка, бег по дистанции, СБУ, развитие выносливости	<i>Уметь</i> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
4	Низкий старт, бег с ускорением (30 и 60 м)	1	Совершенствование	Низкий старт, бег с ускорением (30 и 60 м), финиширование, СБУ, развитие скоростных возможностей.	<i>Уметь</i> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
5	Совершенствование низкого старта, бег 20 и 30м	1	Совершенствование	Совершенствование низкого старта, бег 20 и 30м, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<i>Уметь</i> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
6	Челночный бег 4х10м, кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Челночный бег 4х10м, кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
7	Встречная эстафета, кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Встречная эстафета, кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
8	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	1	Совершенствования	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. ОРУ в движении. Развитие выносливости.	<i>Уметь</i> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. Бег 60м.	1	Комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. ОРУ. Бег 60м. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь</i> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
10	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комбинированный	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		

11	Бег 1000м. Развитие выносливости	1	Совершенствование	Бег 1000м. Развитие выносливости	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
12	Бег 1000м. Развитие выносливости	1	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
13	. Преодоление препятствий (горизонтальных и вертикальных).	1	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий (горизонтальных и вертикальных). ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
14	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий (горизонтальных и вертикальных)	1	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий (горизонтальных и вертикальных). ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пеньки». Развитие выносливости	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
15	Равномерный бег». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий (горизонтальных и вертикальных). ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (21 час)

1	Правила по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	Изучение нового материала	Правила по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах игра в мини-баскетбол. развитие координационных качеств.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
2	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры.	1	Совершенствование	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
3	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
4	Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1	Совершенствование	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в	Текущий	Комплекс 1		

					игре				
5	Баскетбол Ведение и передача мяча.	1	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
6	Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1	Совершенствование	Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
7	Баскетбол. Ведение и бросок мяча в кольцо.	1	Совершенствование	Ведение и бросок мяча в кольцо. Эстафеты.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
8	Совершенствование. Элементы спортивных игр. Эстафеты.	1	Совершенствование	Элементы спортивных игр. Эстафеты. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
9	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча и бросков в кольцо.	1	Совершенствование	Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
10	Баскетбол. Совершенствование ведения и передач мяча.	1	Совершенствование	Ведение и передача мяча. Учебная игра.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
11	Повторить Игры-эстафеты по выбору обучающихся.	1	Совершенствование	Игры-эстафеты по выбору обучающихся. Подведение итогов четверти.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
12	Теоретические сведения и техника безопасности в спортивном зале	1	Совершенствование	Теоретические сведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении спортивных игр.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Инструкция по ТБ №17. Комплекс 1		
13	Баскетбол. Совершенствование	1	Совершенствование	Совершенствование ведения и передачи мяча, подвижные игры. Развитие	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 1		

	ведения и передачи мяча.			координационных качеств.	правилам, выполнять правильно технические действия в игре				
14	Бросок мяча в кольцо.	1	Совершенствование	Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
15	Совершенствование ведения и передачи мяча.	1	Совершенствование	Ведение и передача мяча. Учебная игра.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
16	Совершенствование ведения правой и левой рукой в движении.	1	Совершенствование	Совершенствование ведения правой и левой рукой в движении.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
17	Совершенствование передачи в движении.	1	Совершенствование	Совершенствование передачи в движении. Подвижные игры.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
18	Совершенствование бросок в движении после ведения.	1	Совершенствование	Бросок в движении после ведения. Учебная игра.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
19	Совершенствование Броски мяча в кольцо. Ведение мяча	1	Совершенствование	Броски мяча в кольцо. Стойка и передвижения. Ведение мяча	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
20	Совершенствование Ведение мяча шагом и бегом. Броски в кольцо.	1	Совершенствование	Ведение мяча шагом и бегом. Броски в кольцо.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
21	Совершенствование Броски мяча в кольцо после ведения.	1	Совершенствование	Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в кольцо после ведения. Ведение в движении.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в	Текущий	Комплекс 1		

					игре				
ГИМНАСТИКА (12 часов)									
1	ТБ на уроках гимнастики. Повт. эл-ты акробатики отдельно и в комбинации 4 кл	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Повт. эл-ты акробатики отдельно и в комбинации 4 кл	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
2	Совершенствование акробатические упражнения 4 кл. Кувырок вперед	1	Совершенствование	Акробатические упражнения 4 кл. Кувырок вперед	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
3	Учить Кувырок назад. Кувырок вперед.	1	Изучение нового материала	Кувырок назад. Кувырок вперед.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
4	Совершенствование Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	Совершенствование	Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
5	Кувырок вперед на оценку. Соверш. Стойка на лопатках.	1	Учетный	Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
6	Учить акробатические соединения. Лазанье по канату.	1	Изучение нового материала	Акробатические соединения. Лазанье по канату.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
7	Соверш. акробатические соединения. Опорный прыжок.	1	Совершенствование	Акробатические соединения. Опорный прыжок.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
8	Учить Упражнения на снарядах. Опорный прыжок.	1	Комбинированный	Упражнения на снарядах. Опорный прыжок.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
9	Совершенствование Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии.	1	Совершенствование	Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
10	Совершен-	1	Совершен-	Опорный прыжок.	<i>Уметь:</i> выпол-	Текущий	Комплекс 4		

	ствование Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.		ствование	Упражнения в равновесии.	нять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации				
11	Повт. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	1	Комбини-ро-ванный	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
12	Совершенство-вание Упражнения на снарядах. Полоса препятствий.	1	Совершенство-вание	Упражнения на снарядах. Полоса препятствий.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 4		
Лыжная подготовка (21ч)									
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
2	Учить Одно-временный бесшажный ход.	1	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Попеременно 2 ш. ход. Передвижение 1км.	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
3	Учить Попеременно 2 ш. х.	1	Изучение нового материала	Попеременно 2 ш. х. Одновременно	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
4	Совершенство-вание одновр. б. х.	1	Совершенство-вание	Одновременно 2 ш.х. Лыжные гонки на 1км.	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
5	Одновременный 2 ш.х. Передвижение 1,5км	1	Совершенство-вание	Одновременный 2 ш.х. Передвижение 1,5км	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
6	Развитие скоростной выносливости. Встречная эстафета.	1	Разучивание нового материала	Одновременно бесшажный ход. Передвижение 2км. Встречная эстафета.	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
7	Совершенство-вание Одновременно бесшажный ход.	1	Совершенство-вание	Одновременно бесшажный ход. Передвижение 2,5км. Круговая эстафета	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
8	Учить Подъем елочкой и техника спуска.	1	Разучивание нового материала	Подъем елочкой и техника спуска.	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
9	Совершенство-вание горнолыжной техники.	1	Совершенство-вание	Совершенство-вание горнолыжной техники. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в средней стойке.	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Оценка техники выполнения одновременно бесшажного хода	Комплекс 3		
10	Попеременно 2 ш.х. Одновременно 2 ш.х.	1	Разучивание нового материала	Попеременно 2 ш.х. Одновременно 2 ш.х. Одновременно бесшажный ход. Передвижение 2,5км	<i>Уметь</i> выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		

11	Попеременно 2ш.х. Одновременно 2ш.х.	1	Совершенство	Попеременно 2ш.х. Одновременно 2ш.х. Одновременно бесшажный ход. Спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот «плугом». Лыжные гонки на 1км	Уметь выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
12	Попеременно 2 ш.х. Одновременно 2ш.х.	1	Учетный	Попеременно 2 ш.х. Одновременно 2ш.х. Одновременно бесшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот «плугом». Передвижение 1км	Уметь выполнять лыжные ходы	Оценка техники выполнения подъема на склон «елочкой»	Комплекс 3		
13	Совершенство одновременно бесшажный ход.	1	Совершенство	Одновременно бесшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот «плугом». Передвижение 2 км	Уметь выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
14	Повторение Попеременно 2 ш.х. Одновременно 2 ш.х.	1	Учетный	Попеременно 2 ш.х. Одновременно 2 ш.х. Одновременно бесшажный ход. Торможение и поворот «плугом». Передвижение 2 км	Уметь выполнять лыжные ходы		Комплекс 3		
15	Одновременно бесшажный ход. Передвижение 2 км	1	Учетный	Попеременно 2 ш.х. Одновременно 2 ш.х. Одновременно бесшажный ход. Передвижение 2 км Встречная эстафета. Пятнашки на лыжах	Уметь выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
16	Одновременно бесшажный ход. Лыжные гонки на 2,5 км	1	Совершенство	Одновременно бесшажный ход. Лыжные гонки на 2,5 км	Уметь выполнять лыжные ходы	Оценка техники выполнения торможения «плугом»	Комплекс 3		
17	Попеременно 2 ш.х.	1	Совершенство	Попеременно 2 ш.х. Одновременно 2 ш.х. Одновременно бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
18	Совершенство одновременно бесшажный ход. Торможение и поворот «полуплугом».	1	Совершенство	Одновременно бесшажный ход. Торможение и поворот «полуплугом». Передвижение 2 км	Уметь выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
19	Совершенство одновр. и попеременно ходы	1	Совершенство	Попеременно 2 ш.х. Одновременно 2 ш.х. Одновременно бесшажный ход. Передвижение 2 км	Уметь выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
20	Совершенство Техника спуска. Подъем на склон «елочкой».	1	Совершенство	Техника спуска. Спуск со склона в низкой стойке. Передвижение 2 км	Уметь выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
21	Совершенство	1	Совершенство	Техника спусков и подъ-	Уметь выпол-	Текущий	Комплекс 3		

	ствование Техника спуска. Подъем на склон «елоч- кой».		ствование	смов.	нять лыжные ходы					
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, 10 часов)										
1	Правила по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвиже- ния игрока. Ведение мяча на ме- сте.	1	Изучение нового ма- териала	Правила по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и пере- движения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах игра в мини- баскетбол. развитие коор- динационных качеств.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия в игре	Текущий	Комплекс 1			
2	Совершен- ствование. Элементы спортивных игр. Эстафе- ты.	1	Совершен- ствование	Элементы спортивных игр. Эстафеты. Развитие координационных ка- честв.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия в игре	Текущий	Комплекс 1			
3	Баскетбол. Совершен- ствование ведения мяча и бросков в кольцо.	1	Совершен- ствование	Совершенствование веде- ния мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия в игре	Текущий	Комплекс 1			
4	Баскетбол. Совершен- ствование ведения и передач мя- ча.	1	Совершен- ствование	Ведение и передача мяча. Учебная игра.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия в игре	Текущий	Комплекс 1			
5	Повторить Игры- эстафеты по выбору обу- чающихся.	1	Совершен- ствование	Игры-эстафеты по выбору обучающихся. Подведе- ние итогов четверти.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия в игре	Текущий	Комплекс 1			
6	Баскетбол. Совершен- ствование ведения и передачи мяча.	1	Совершен- ствование	Совершенствование веде- ния и передачи мяча, по- движные игры. Развитие координационных ка- честв.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия в игре	Текущий	Комплекс 1			
7	Бросок мяча в кольцо.	1	Совершен- ствование	Совершенствование веде- ния мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия в игре	Текущий	Комплекс 1			
8	Совершен- ствование ведения и передачи	1	Совершен- ствование	Ведение и передача мяча. Учебная игра.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы-	Текущий	Комплекс 1			

	мяча.				полнять правильно технические действия в игре				
9	Совершенствование ведения правой и левой рукой в движении.	1	Совершенствование	Совершенствование ведения правой и левой рукой в движении.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
10	Баскетбол. Совершенствование ведения и передачи мяча.	1	Совершенствование	Совершенствование ведения и передачи мяча, подвижные игры. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол 12 часов)									
1	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху	1	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 4		
2	Совершенствование стойки и перемещение игрока. Нижняя прямая подача.	1	Совершенствования	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	<i>Уметь</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 4		
3	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра	1	Совершенствования	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 4		
4	Совершенствование прием мяча снизу. Эстафеты.	1	Совершенствования	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками	Комплекс 4		
5	Учить нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу	1	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 4		
6	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партне-	<i>Уметь</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 4		

				ром. Игра по упрощенным правилам.					
7	Совершенствование элементов волейбола. Передачи мяча сверху	1	Совершенствования	Совершенствование элементов волейбола. Передачи мяча сверху	<i>Уметь</i> играть в волейбол, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
8	Совершенствование приема и передач мяча снизу. Подвижные игры	1	Совершенствования	Совершенствование приема и передач мяча снизу. Подвижные игры	<i>Уметь</i> играть в волейбол, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
9	Совершенствование. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Совершенствования	Совершенствование. Нижняя прямая подача. Учебная игра	<i>Уметь</i> играть в волейбол, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
10	Совершенствование прием мяча снизу. Эстафеты.	1	Совершенствования	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками	Комплекс 4		
11	Учить нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу	1	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 4		
12	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 4		
Легкая атлетика (12 часов)									
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 60м	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 60м	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 20 мин	Текущий	Комплекс 4		
2	Совершенствование Бег 30 и 60м. Метание мяча	1	Совершенствование	Бег 30 и 60м. Метание мяча	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 20 мин	Текущий	Комплекс 4		
3	Метание мяча. Развитие выносливости	1	Комбинированный	Метание мяча. Развитие выносливости. Дист. 1000м	<i>Уметь</i> бегать на дистанцию 1000м на результат	Текущий	Комплекс 4		
4	Совершенствование Бег 60м. Развитие скоростных	1	Совершенствование	Бег 60м. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		

	качеств.								
5	Бег 1000м. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	Совершенствование	Бег 1000м. Метание мяча. Развитие выносливости.	<i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
6	Совершенствование Метание мяча. Прыжки в длину.	1	Совершенствование	Метание мяча. Прыжки в длину.	<i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
7	Совершенствование Элементы спортивных игр. Полоса препятствий	1	Комбинированный	Элементы спортивных игр. Полоса препятствий	<i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
8	Развитие скоростной выносливости. Бег 300 и 500м	1	Совершенствование	Развитие скоростной выносливости. Бег 300 и 500м	<i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
9	Совершенствование Прыжок в длину. Метание мяча	1	Совершенствование	Прыжок в длину. Метание мяча	<i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
10	Повт. Элементы спортивных игр. Полоса препятствий	1	Комбинированный	Элементы спортивных игр. Полоса препятствий	<i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
11	Подведение итогов. Спортивные игры	1	Комбинированный	Подведение итогов. Спортивные игры. Д/з на легио	<i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
12	Повт. Элементы спортивных игр. Полоса препятствий	1	Комбинированный	Элементы спортивных игр. Полоса препятствий	<i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		