МКОУ УСТЬ-ГРЯЗНУХИНСКАЯ СШ

Камышинского района Волгоградской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ

Усть- Грязнухинской СШ

Бауер Н.В.

«6» 09 2022г.

Программа
по физической культуре
для учащихся 7 класса
(102 часа)

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № 1 от 06.09.2022 г.

Алексенко Г.М.

Учитель физкультуры

МКОУ Усть - Грязнухинской СШ

Камышинского района

Волгоградской области

2022-2023 уч.год

МКОУ Усть – Грязнухинская СШ

Муниципального Камышинского района Волгоградской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

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

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А, Зданеви- ча (М.: Просвещение, 2012).

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

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. - М. : Просвещение, 2018.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2018.

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

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ 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	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, спо/*ы* саморегуляции и самоконтроля.

1.1. 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 систем 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.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигатель- ых действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими уп- ажнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреж- ение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физи- гских упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных -нятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7- 8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии тмания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических спо- -: оностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активами и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических уп- : кнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных заня- *л* физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче- . • эй подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объ- • - нению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двиганных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей . -' юстоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состояни- организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических гажнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подго- зленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической :ыуры и отечественного спорта.

~-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни со- - ченного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и ду- зным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

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

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

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. 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.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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.

1.8. Кроссовая подготовка.

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

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	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, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом сплпта в свободное время;
- на ^ армирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №

329-ФЭ (ред. от 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Усть-Грязнухинская средняя школа Камышинского муниципального района Волгоградской области

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2022/2023

Вариант: Физическая культура 7класс фгос (В. И. Лях) 102 ч.
Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия	Домашнее задание
Раздел 1: Легкая атлетика - 11 ч					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Спе циальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инст руктаж по ТБ	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж- нения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие ско- ростных качеств. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упраж- нения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие ско- ростных качеств	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп- ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
6.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спе- циальные беговые упражнения. Развитие скорост- но-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки- вание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на даль- ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со- ревнований по метанию	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 1
8.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземле- ние. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на даль- ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
9.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
10.	Бег на средние дистанции	1	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе- циальные беговые упражнения.	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
11.	Бег на средние дистанции	1	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе- циальные беговые упражнения.	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1

Раздел 2: Кроссовая подготовка - 9 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
7.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
8.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие вы- носливости	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
9.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
Раздел 3: Гимнастика - 18 ч					
1.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способно- стей. Инструктаж по ТБ	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 2
2.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но- гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимна- стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражне- ний для развития гибкости	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 2
3.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но- гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимна- стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
4.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки,	Ком- плекс 2

			Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастиче- ской палкой (5-6упражнений). Подтягивания в ви- се. Упражнения на гимнастической скамейке. Эс- тафеты. Развитие силовых способностей	мячи, свисток, секундомер, кегли.Презентация по виду спорта.	
5.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастиче- ской палкой (5-6упражнений). Подтягивания в ви- се. Упражнения на гимнастической скамейке. Эс- тафеты. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
6.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение комбинации упражнений на гимна- стической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
7.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
8.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
9.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
10.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
11.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
12.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно- стей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
13.	Акробатика, лазание	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы- рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых спо- собностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
14.	Акробатика, лазание	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы- рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых спо- собностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
15.	Акробатика, лазание	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы- рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых спо- собностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
16.	Акробатика, лазание	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы- рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при- ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
17.	Акробатика, лазание	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы- рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при- ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
18.	Акробатика, лазание	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы- рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при- ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палки, ленты, скакалки, мячи, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 2
Раздел 4: Спортивные игры - 18 ч					
1.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3

			мяча. Эстафеты. Игра по упрощен- ным правилам. Техника безопасности на уроках		
2.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен- ным правилам. Техника безопасности на уроках	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
3.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен- ным правилам. Техника безопасности на уроках	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 3
4.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен- ным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
5.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен- ным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
6.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен- ным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
7.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен- ным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
8.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укоро- ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
9.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укоро- ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
10.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под- брасывания партнером. Игровые задания на укоро- ченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
11.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под- брасывания партнером. Игровые задания на укоро- ченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
12.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под- брасывания партнером. Игровые задания на укоро- ченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
13.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
14.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
15.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод- ного нападения. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
16.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3

			подбрасывания партнером. Тактика свобод- ного нападения. Игра по упрощенным правилам		
17.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод- ного нападения. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..Тест ро виду спорта.	Ком- плекс 3
18.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод- ного нападения. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
Раздел 5: - 27 ч					
1.	Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста- новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней вы- сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру- ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно- стей. Правила баскетбола	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 3
2.	Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста- новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней вы- сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру- ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно- стей. Правила баскетбола	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
3.	Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста- новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней вы- сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру- ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно- стей. Правила баскетбола	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
4.	Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Пози- ционное нападение с изменением позиций. Разви- тие координационных способностей. Основы обу- чения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.Презентация по ГТО.	Ком- плекс 3
5.	Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 3
6.	Баскетбол	1	мяча в движении двумя руками от головы. Пози- ционное нападение с изменением позиций. Разви- тие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
7.	Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в дви- жении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя рука- ми от головы. Позиционное нападение с изменени- ем позиций. Развитие координационных способно- стей. Правила баскетбола	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
8.	Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в дви- жении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя рука- ми от головы. Позиционное нападение с изменени- ем позиций. Развитие координационных способно- стей. Правила баскетбола	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
9.	Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- ние	Баскетбольные мячи ,	Ком- плекс

			приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в дви- жении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя рука-	свисток, секундомер, кегли.	3
10.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па- рах в движении с пассивным сопротивлением иг- рока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб- ная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
11.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па- рах в движении с пассивным сопротивлением иг- рока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб- ная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
12.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па- рах в движении с пассивным сопротивлением иг- рока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб- ная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
13.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопро- тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
14.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопро- тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
15.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопро- тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
16.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок*. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
17.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок*. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
18.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
19.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
20.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве- дения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координаци- онных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
21.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3

			одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве- дения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2,3 х 2). Учебная игра. Развитие координаци- онных способностей		
22.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3 х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
23.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
24.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли..Тест ро виду спорта.	Ком- плекс 3
25.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве- дения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координаци- онных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
26.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив- лением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве- дения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2,3 х 2). Учебная игра. Развитие координаци- онных способностей	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
27.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-	Баскетбольные мячи , свисток, секундомер, кегли.	Ком- плекс 3
Раздел 6: Кроссовая подготовка - 9 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе- говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 4
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе- говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 4
6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
7.	Бег по пересеченной местности,	1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи,	Ком- плекс 4

	преодоление препятствий			кегли.	
8.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливо- сти. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
9.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
Раздел 7: Легкая атлетика - 10 ч					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных ка- честв. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных ка- честв. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дисттщт (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Разви- тие скоростных качеств. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
6.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли..Тест ро виду спорта.	Ком- плекс 4
7.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
8.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
9.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
10.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Свисток, секундомер, мячи метательные, рулетка, эстафетные палачки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4