

«Согласовано»
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
МАОУ «СШ № 3»
Е.А. / Харитонов Е.А. /
«21» августа 2023 года



Броворова Т.А. /

Приказ № 135
от 21 августа 2023 года

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3» городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса

Составитель Медведев П.Ю.

Год составления программы: 2023 г.

Рассмотрено на заседании
методического объединения учителей
социально-культурных наук,
Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.
Руководитель МО Ю.А. / Подольская Ю.А. /

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010г № 1897) (в редакции приказ Министерства просвещения России от 11.12.2020 г. №712). Программа разработана на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования и авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха» 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях. Издательство Москва «Просвещение»,2019г.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МАОУ «СШ № 3» на преподавание предмета в 9 классе «Физическая культура» отводится 68 часов в год.

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных **задач** физического воспитания учащихся 9 класса:

- содействовать гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитие устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

В программе 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 счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 9 классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, в процессе уроков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся 9 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1Х
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Лёгкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

Планируемые образовательные результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, способности и готовности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- разрабатывание содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности и формулирование задачи, рациональное планирование режима дня и учебной недели;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к самостоятельной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- рассмотрение физической культуры как явления культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- рассмотрение содержательных основ здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимание определения допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определение базовых понятий и терминов физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- взаимодействие со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказание помощи в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных

действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- ведение дневника по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проведение занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проведение восстановительных мероприятий с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы и средства контроля

Промежуточная аттестация проводится в виде нормативов, зачетов, текущих оценок. В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничные дни, переноса Правительством РФ дней отдыха, введение карантина (приказ на основании распорядительного акта учреждения). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, либо на дополнительных занятиях.

Учебно-методическое обеспечение

- Программа В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха» 5-9 классы; Издательство М.; Просвещение, 2019 г.
- Методические рекомендации. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019 г.
- «Физическая культура 5 – 9 классы». Учебник для общеобразовательных организаций В. И. Лях.- 7-е изд. - М.: Просвещение, 2019 г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

<https://www.ndce.edu.ru/>

<https://school-collection.edu.ru>

Контрольные нормативы для учащихся 9 класса

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
Бег 60м с низкого старта	8.4	9.2	10.0	9.5	10.0	10.5
Бег 30м с низкого старта	4.8	5.0	5.3	5.1	5.4	5.9
Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
Прыжок в длину с места	225	200	185	205	180	165
Метание мяча 150г с разбега	45	40	31	30	28	18
Бег 2000м	9.20	10.0	11.0	10.0	12.0	13.0
Подтягивание на перекладине	10	8	7	20	15	10
Отжимание от пола	25	23	20	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	29	26	23	27	24	19
Челночный бег 3X10м (С)	8.0	8.3	8.7	8.5	9.3	9.8
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	8	-2	20	12	-1

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

№ уро-ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся		Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения			
				универсальные учебные действия	предметные знания			План 9А 9Б	Факт 9А 9Б		
Легкая атлетика 8 часов											
1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Урок усвоения новых знаний	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60метров.	Текущий	Без домашнего задания				
2		Урок актуализации знаний и умений	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–80м). Эстафетный бег. ОРУ. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60метров.	Текущий	Специально-беговые упражнения				
3		Комбинированный урок	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	Бегать с высокого старта				
4		Урок контроля	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные		-оценивать правильность	Уметь пробегать с	Оценивание норма	ОРУ			

		знаний и умений	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	выполнения двигательных действий. Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	максимальной скоростью 60 метров.	ти- ва.					
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Урок усвоения новых знаний	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 12–13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Выполнять прыжок с места				
6		Урок систематизации и обобщения	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 12–13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Бегать с ускорением				
7		Урок контроля знаний и умений	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Личностные: - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики; формирование	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать на дальность.	Оценивание норматива.	Выполнять прыжок с места				
8		Бег на средние дистан-	Урок коррекции знаний	Бег (1500 м, 2000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	формирование	Уметь пробегать дистанцию 200	Текущий	Бегать 5 минут			

	ции .	умений и навыков	Спортивные игры. Развитие выносливости.	первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	0 м.						
Кроссовая подготовка 6 часов											
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Урок усвоения новых знаний	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 5 минут				
10		Урок актуализации знаний и умений	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 5 минут				
11		Урок комплексного применения знаний и умений	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 6 минут				
12		Урок систематизации и обобщения	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Текущий	Бегать 8 минут				

13		Урок актуализации знаний и умений	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Текущий	Бегать 9 минут				
14		Урок контроля знаний и умений	Бег 2000 м(д) 3000 м (ю). Развитие выносливости. ОРУ. Спортивные игры.	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики.	Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Оценивание норматива.	Бегать 9 минут				
Гимнастика 12 часов											
15	Висы. Строевые упражнения.	Урок усвоения новых знаний	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа				

			гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;								
16		Урок актуализации знаний и умений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа					
17		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа					

18	Опорный прыжок.	Урок контроля знаний и умений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Оценка выполнения упражнений.	Выполнять подтягивание на перекладине				
19		Урок актуализации знаний и умений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыгать вверх на двух ногах				
20		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты.		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыгать вверх на двух ногах				

			Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		прыжок .							
21		Комбинированный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыгать вверх на двух ногах					
22		Урок контроля знаний и умений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники опорного прыжка.	Выпрыгивание вверх с полного приседа					
23	Акробатика, лазанье.	Урок усвоения новых знаний	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Выполнять кувырок вперед					

24		Урок актуализации знаний и умений	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Выполнять прыжки со скакалкой				
25		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Выполнять кувырок вперед				
26		Урок контроля знаний и умений	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	Выполнять кувырок назад				
Спортивные игры 30 часов											
27	Волейбол.	Урок усвоения новых знаний	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Выполнять выпрыгивание вверх с полного				

			<p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.</p> <p>Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;</p>	Выполнять технические приемы.		приседа				
28	Урок актуализации знаний и умений	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		Текущий	ОРУ					
29	Урок систематизации и обобщения знаний и умений	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа					
30	Урок контроля	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча</p>	Уметь играть в волейбол по		Оценка техники	Выполнять приседание					

		знаний и умений	сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	передачи мяча двумя руками сверху в парах.					
31		Урок актуализации знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять приседание				
32		Урок актуализации знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие	Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. Личностные:	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять ОРУ для рук				

			координационных способностей.	- давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола;- знать основные морально-этические нормы.								
33		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять поднимание туловища из и.п лежа на спине					
34		Урок контроля знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Выполнять поднимание туловища из и.п лежа на спине					
35		Урок актуализации знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять	Текущий	Выпрыгивание вверх с полного приседа					

			встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.	технические приемы.							
36		Урок контроля знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	Выполнять прыжки со скакалкой					
37		Урок комплексного применения знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять приседание					

			игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.									
38		Урок контроля знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники нападающего удара.	Выполнять упражнение на пресс					
39	Баскетбол.	Урок усвоения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущий	Выполнять упражнение на пресс					
40		Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущий	Выполнять упражнение на пресс					

			Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	планировать пути достижения цели, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.							
41		Урок комплексного применения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;- контролируют процесс и результат действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	ОРУ для рук				
42		Урок актуализации знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа				
43		Урок контроля	Сочетание приемов передвижений и	планировать учебное сотрудничество с	Уметь играть в баскетбол по	Оценка техники	Выполнять сгибание и				

		знаний и умений	остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр;	упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	передачи мяча разными способами.	разгибание рук в упоре лежа				
44		Урок комплексного применения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	этические нормы. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять прыжки вверх на двух ногах с полного приседа				
45		Урок актуализации знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять прыжки вверх на двух ногах с полного приседа				

46		Урок актуализации знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2 3Х3. Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять прыжки на месте				
47		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2 3Х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Поднимание ног в угол				
48		Урок контроля знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники ведения мяча с	Поднимание ног в угол				

			<p>передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2X2 3X3. Учебная игра.</p>		<p>Выполнять технические приемы.</p>	<p>сопротивлением.</p>						
49		<p>Урок комплексного применения знаний и умений</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4X4 3X3. Учебная игра.</p>		<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>					
50		<p>Урок комплексного применения знаний и умений</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение</p>		<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Выполнять упражнение на пресс</p>					

			и личная защита в игровых взаимодействиях 4Х4 3Х3. Учебная игра.									
51		Урок усвоения новых знаний	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять упражнение на пресс					
52		Урок контроля знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест.	Выполнять вис на согнутых руках					
53		Урок систематизации обобщения знаний и	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа					

		умений	бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		технические приемы.							
54		Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа					
55		Урок актуализации знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять прыжки вверх на двух ногах					
56		Урок контроля знаний и	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		Уметь владеть мячом: держание,	Оценка техники штрафно-	Выполнять ОРУ					

		умений	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	го броска.					
Кроссовая подготовка 6 часов											
57	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Урок комплексного применения знаний и умений	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Коммуникативные:	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 5 минут				
58		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Бег(17 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 7 минут				
59		Урок комплексного применения знаний и умений	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 8 минут				
60		Урок актуализа-	Бег (17 мин). Преодоление		Уметь в равномерном	Текущий	Бегать 8 минут				

		ции знаний и умений	вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	темпе бегать до 17 мин.						
61		Комбинированный урок	Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку.	Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Текущий	Бегать 9 минут				
62		Урок контроля знаний и умений	Бег 3000 м.(ю) 2000 м (д) по пересеченной местности. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Оценивание норматива.	Бегать 10 минут				

Легкая атлетика 6 часов

63	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Урок усвоения новых знаний	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	Бегать с высокого старта				
64		Урок актуализации знаний и умений	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	Выполнять специально-беговые упражнения				

65		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	- адекватно воспринимать оценку. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	Выполнять специально-беговые упражнения				
66		Урок контроля знаний и умений	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Коммуникативные:	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Оценивание норматива.	Выполнять ОРУ				
67	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Урок комплексного применения знаний и умений	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов способом «перешагивания». Метание мяча(150 г)на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Выполнять прыжки со скакалкой				
68		Урок контроля знаний и умений	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов способом «перешагивания». Метание мяча(150 г)на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Метание мяча на дальность .Оценивание норматива.	Выполнять выпрыгивание вверх с полного приседа				