

## Пояснительная записка 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. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

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

Для реализации программного содержания 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, 2012.

*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, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. 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 закрепления 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, предусмотренное 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  
реализации программного материала по  
физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	20	18	18	18
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	22	22	22
1.5	Кроссовая подготовка	20	19	20	20	20
2	<b>Вариативная часть</b>	28	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	28	27	27	27	27
	Итого	105	105	105	105	105

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы 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 двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

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

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. *9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

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

*7-8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

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

#### ***Баскетбол***

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

### **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	Маль- чики	Девоч- ки
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, профилактики 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 спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации.

Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					По плану	По факту
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
1	Спринтер-ский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий		
2	Бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> )	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий		
3	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> )	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий		

4	Эстафетный бег.	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50-60 м</i> ), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий		
5	Бег на результат ( <i>60 м</i> )	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	<i>Бег 60 м:</i> м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с.		
6	Прыжок в длину.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок разбега с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>1 × 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		

7	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
8	Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5-6 м.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
9	Метание малого мяча.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
10	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
11	Бег 1000 м.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )	Текущий		

**Кроссовая подготовка (9 ч)**

12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
13	Равномерный бег (12 мин).	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
14	Чередование бега с ходьбой.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
15	Равномерный бег (15 мин).	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
16	Преодоление препятствий.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
17	Развитие выносливости	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		

18	Равномерный бег (17 мин).	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
19	Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
20	Бег по пересеченной местности (2 км).	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
21	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий		
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		

23	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
24	Подтягивания в висе	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
25	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		

26	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5» - 19р; «4» - 14 р.; «3» - 4 р.		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		

29	Прыжок ноги врозь.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
30	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
31	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
32	Учетный Подвижная игра «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка		

33	Акробатика	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
34	Строевой шаг.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
35	Повороты на месте.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
36	Кувырки вперед и назад.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
37	Повороты в движении.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		

38	Развитие координационных способностей	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках		
<b>Спортивные игры (45 ч)</b>						
39	Волейбол. Стойка игрока.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по Текущий упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
40	Передвижения в стойке.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по Текущий упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
41	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений		
42	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		

43	Встречные и линейные эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
44	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
45	Подвижные игры с элементами в/б					
46	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху		
47	Эстафеты с мячом				Текущий	
48	Игра в мини-волейбол					
49	Передача мяча двумя руками сверху в парах				Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
50	Игра в мини-волейбол					

51	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками		
52	Нижняя прямая подача с 3-6 м.			Текущий		
53	Игра в мини-волейбол					
54	Передвижения в стойке.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи		
55	Нижняя прямая подача с 3-6 м.					
56	Игра в мини-волейбол					
57	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
58	Стойка и передвижения игрока в баскетболе	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

59	Игра в мини-баскетбол.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
60	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
61	Остановка прыжком.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока		
62	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

63	Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
64	Остановка двумя шагами.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
65	Бросок двумя руками от головы с места			Оценка техники ведения мяча на месте		
66	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
67	Игра в мини-баскетбол.	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
68	Бросок двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

69	Игра в мини-баскетбол.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол	Текущий		
70	Ведение мяча с изменением направления.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		
71	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
72	Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
73	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока			Оценка техники броска снизу в движении		
74	Игра в мини-баскетбол			Текущий		

75	Вырывание и выбивание мяча	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
76	Нападение быстрым прорывом.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение - остановка - бросок</i> ).	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Бросок одной рукой от плеча на месте.	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.				
77	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
78	Бросок двумя руками от головы в движении.	Развитие координационных качеств Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств				
79	Стойка и передвижения игрока.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий.		
80	Стойка и передвижения игрока.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Оценка		

81	Нападение быстрым прорывом.	двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	выполнять правильно технические действия в игре	техники броска одной рукой от плеча в движении		
82	Взаимодействия двух игроков через заслон.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
83	Игра в мини-баскетбол					
84	Бросок одной рукой от плеча в движении.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
86	Равномерный бег (12 мин).	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		

87	Равномерный бег (13 мин).	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
88	Равномерный бег (15 мин).	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
89	Равномерный бег (16 мин).	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
90	Равномерный бег (17 мин).	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
91	Равномерный бег (18 мин).	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег темпе по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
92	Развитие выносливости	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		

93	Равномерный бег (20 мин).	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени		
94	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
95	Бег в равномерном темпе (1000 м).		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)			
96	Спринтерский бег, эстафетный бе	Высокий старт (до 10-15 м), бег с уско-рением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
97	Высокий старт (до 10-15 м)	Высокий старт (до 10-15 м), бег с уско-рением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
98	Бег с ускорением (50-60 м)	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		

99	Встречная эстафета (передача палочки).	Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Текущий		
100	Бег на результат (60 м).	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	
101	Эстафеты по кругу	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<i>Бег 60 м:</i> м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с.	
102	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	

103	Метание теннисного мяча дальность.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов <b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
104	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
105	Специальные беговые упражнения.	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>Уметь:</b> метать малый мяч на дальность			

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					По плану	По факту
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
2	Бег по дистанции (40-50) м	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
3	Высокий старт (15-30 м).	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
4	Бег (3 × 50 м).	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		

5	Бег (60 м) на результат.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 и на дальность × 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
8	Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
9	Метание теннисного мяча на дальность.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель		

10	Бег на средние дистанции.	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий		
11	Бег (1000 м).			М.: «5» - 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин		
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
13	Равномерный бег (14 мин).	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
14	Равномерный бег (15 мин).	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
15	Равномерный бег (16 мин).	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
16	Равномерный бег (17 мин).	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		

17	Совершенствован ия Спортивная игра «Лапта».	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
18	Равномерный бег Ра (18 мин).	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
19	Преодоление препятствий.	Развитие выносливости				
20	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
21	Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ упражнения, висы на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые	Текущий		
22	Строевой шаг, размыкание и смыкание на	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
23	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
24	ОРУ на месте без С предметов.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		

25	Развитие силовых способностей	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
26	Выполнение подтягивания в висе.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений		
27	Опорный прыжок, строевые упражнения.	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
28	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
29	Упражнения на гимнастической скамейке.	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
30	Выполнение комплекса упражнений с обручем.	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		

31	Совершенствование Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
32	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5-6 упражнений</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка		
33	Акробатика. Лазание	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
34	Два кувырка вперед слитно.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
35	«Мост» из положения стоя (с помощью).	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
36	Лазание по канату в два приема.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
37	Развитие координационных элементов способностей	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

38	Лазание по канату в три приема на расстояние.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м		
<b>Спортивные игры (47 ч)</b>						
39	Волейбол. Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
40	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
42	Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
44	Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху в		
47	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	парах Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в		

парах

48	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
49	Игра по упрощенным правилам	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам				
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах		
51	Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
52	Стойки и передвижения игрока	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				

53	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
54	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
55	Комбинации из разученных элементов.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
56	Эстафеты с мячом	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		

57	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
58	Игра по упрощенным правилам	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
59	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
60	Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
61	Ведение мяча в средней стойке на месте.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол				

62	Ведение мяча в высокой стойке.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока		
63	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.					
64	Ведение мяча в низкой стойке.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
65	Развитие координационных способностей	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

66	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по Текущий упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
67	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по Текущий упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
68	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по Текущий упрощенным правилам; выполнять технические приемы			

69	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча		
70	Игра (2 × 2, 3 × 3).					
71	Стойки и передвижения игрока.					
72	Ведение мяча с разной высотой отскока	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
73	Передача мяча двумя руками от головы в парах					
74	Сочетание приемов ведения, остановки, броска.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

75	Ведение мяча правой (левой) рукой.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по Текущий упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
76	Перехват мяча.				
77	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении				
78	Развитие координационных способностей				
79	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	
80	Бросок одной рукой от плеча после остановки.				
81	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие кондиционных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по Текущий упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
82	Позиционное нападение через заслон.				

83	Нападение быстрым прорывом (2 □ 1).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места		
84	Бросок двумя руками от головы после остановки	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
85	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.					
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>						
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
87	Равномерный бег (15 мин).	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		

88	Равномерный бег (16 мин).	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
89	Спортивная игра «Лапта».					
90	Равномерный бег (17 мин).	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
91	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин).	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
92	Развитие выносливости					
93	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин).	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
94	Преодоление препятствий.					
95	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин		

96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
97	Бег по дистанции (40-50 м).	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
98	Высокий старт (15-30 м).	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
99	Развитие скоростных качеств	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
100	Бег (60 м) на результат.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.		

101	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
102	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность с 3-5	Текущий		
103	Метание теннисного мяча	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча		
104	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину		
105	Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					По плану	По факту
1	Инструктаж по ТБ	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2	Высокий старт (20-40 м).	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
3	Бег по дистанции (50-60 м).	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
4	Челночный бег (3 × 10).	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		