

Администрация Рассказовского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Платоновская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор школы

М.В.Филонов

Приказ № 153 от 02.09.2019 г.

Рассмотрена на заседании экспертного совета и
рекомендована к утверждению
(протокол № от 02/09/2019 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 5-9 классов

на 2019-2020 учебный год

срок реализации: 5 лет

составитель: учитель МБОУ
Платоновской СОШ
Дмитриевщинского филиала
Кривенцева Людмила Ивановна

2019 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
 - *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Метапредметными результатами освоения программы по физической

культуре являются:

Регулятивные УУД:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Предметные результаты отражают: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; приобретение опыта организации самостоятельных систематических

занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени;

преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 класс

Четверть	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	1. Легкая атлетика	15	1	14	Зачет 1
	2. Спортивные игры	13		13	
2	1. Спортивные игры (баскетбол)	4	1	4	Зачет 2
	2. Гимнастика	17		16	
3	1. Лыжные гонки	18	2	17	Зачет 3
	2. Спортивные игры (волейбол)	12		11	
4	1. Спортивные игры (волейбол)	5	1	5	Зачет 4
	2. Легкая атлетика			8	

	3.Спортивные игры (баскетбол)	8 13		12	
		105	5	100	

6 класс

Четверть	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	1. Легкая атлетика 2. Спортивные игры (баскетбол)	17 10	1	26	Зачет 1
2	1. Гимнастика	21	1	20	Зачет 2
3	1. Лыжные гонки 2. Спортивные игры (волейбол) 3. Подвижные игры	12 14 4	2	28	Зачет 3
4	1. Подвижные игры 2. Кроссовая подготовка 3. Легкая атлетика	11 5 11	1	26	Зачет 4
		105	5	100	

7 класс

Четверть	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	1. Легкая атлетика	27	1	26	Зачет 1
2	Спортивные игры (баскетбол)	21	1	20	Зачет 2

3	1.Гимнастика с основами акробатики 2. Спортивные игры (волейбол)	13	2	28	Зачет 3
		17			
4	1.Легкая атлетика	27	1	26	Зачет 4
		105	5	100	

8 класс

Четверть	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	1.Легкая атлетика	27	1	26	Зачет 1
2	1.Гимнастика с основами акробатики	21	1	20	Зачет 2
3	Спортивные игры 1.Баскетбол 2.Волейбол	14 16	2	28	Зачет 3
4	1.Легкая атлетика	27	1	26	Зачет 4
		105	5	100	

9 класс

Четверть	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	1.Легкая атлетика	15	1	14	Зачет 1
	2.Спортивные игры 1.Баскетбол 2.Волейбол	8 4	1	11	
2	1.Гимнастика с основами акробатики 2. Спортивные игры (волейбол)	21	1	20	Зачет 2
3	1. Кроссовая подготовка 2. Спортивные игры Волейбол	27 3	1	29	Зачет 3
4	1.Спортивные игры 1. Волейбол 2.Баскетбол 2.Легкая атлетика	4 6 14	1	23	Зачет 4
		102	5	97	

Календарно-тематический план учителя

Класс 5

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведен план	Дата проведен фактич
1	2	3	5	6	7	8	9	10
1 ЧЕТВЕРТЬ								
1/1	Легкая атлетика (15 часов)	Бег и прыжки	Вводный	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	02.09.2019	
2/2		Бег и прыжки	комплексный	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра. (губернаторские состязания)	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий тест	04.09.19	
3/3		Бег и прыжки	комплексный	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	05.09.19	
4/4		Бег и прыжки	комплексный	Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	09.09.19	
5/5		Бег и прыжки	комплексный	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	11.09.19	
6/6		Бег и прыжки	комплексный	Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	12.09.19	
7/7		Бег и прыжки	комплексный	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями.	Уметь правильно выполнить движение в	ГТО: <i>Прыжки в</i>	16.09.19	

					беге и прыжках	<i>длину с разбега</i>		
8/8		Прыжки и метание	комплексный	Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	Уметь правильно выполнить движение прыжках и метании	Текущий	18.09.19	
9/9		Прыжки и метание	комплексный	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	23.09.19	
10/10		Прыжки и метание	комплексный	Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	25.09.19	
11/11		Бег и метание	учетный	Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	ГТО: <i>Метание мяча на дальность</i>	26.09.19	
12/12		Бег и прыжки	комплексный	Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	30.09.19	
13/13		Бег и метание	учетный	Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.		Текущий	02.10.19	
14/14		Прыжки и метание	комплексный	Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	03.10.19	
15/15		Бег и прыжки	комплексный	Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике.	Уметь правильно выполнить движение в беге	Текущий	07.10.19	
16/16	Спортивные игры	Баскетбол	комплексный	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных		Текущий	09.10.19	

	(13 часов)			игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.				
17/17		Ловля и передача мяча	комплексный	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	Совершенствование техники	Текущий	10.10.19	
18/18		Ловля и передача мяча	комплексный	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	Совершенствование техники	Текущий	14.10.19	
19/19		Ловля и передача мяча	комплексный	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	Совершенствование техники	Текущий	16.10.19	
20/20		Ловля и передача мяча	комплексный	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	Совершенствование техники	Текущий	17.10.19	
21/21		Бросок мяча	комплексный	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	Совершенствование техники	Текущий	21.10.19	
22/22		Бросок мяча	комплексный	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.	Совершенствование техники	Текущий	23.10.19	

				Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.				
23/23		Игра в баскетбол	комплексный	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	Совершенствование техники	Текущий	24.10.19	
24/24		Бросок мяча	комплексный	Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Совершенствование техники	Текущий	06.11.19	
25/25		Игра в баскетбол	комплексный	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	Совершенствование техники	Текущий	07.11.19	
26/26		Перемещения в баскетболе	комплексный	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Совершенствование техники	Текущий	11.11.19	
27/27		Перемещения в баскетболе	комплексный	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.	Совершенствование техники	Текущий	13.11.19	
28/1	Спортивные игры (4 часа)	Игра в баскетбол	комплексный	Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	Совершенствование техники	Текущий	14.11.19, 18.11.19	
29/2		Игра в баскетбол	комплексный	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Совершенствование техники	Текущий	20.11.19	
30/3-31/4		Игра в баскетбол		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.	Совершенствование техники	Текущий	21..11.19	
32/5	Гимнастика (18 часов)	Строения, перестроения	комплексный	Техника безопасности на уроках гимнастики Кувырок вперед.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	25.11.19	

33/6		Акробатическая комбинация	комплексный	перестроение из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату.	Уметь , акробатические элементы	Текущий	27.11.19	
34/7		Акробатическая комбинация	комплексный	Страховка и помощь во время занятий. Стойка на лопатках перекатом назад.	Уметь акробатические элементы	Текущий	28.11.19	
35/8		Акробатическая комбинация	комплексный	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Текущий	02.12.19	
36/9		Акробатическая комбинация	комплексный	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки)	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Текущий	04.12.19	
37/10		Акробатическая комбинация	комплексный	Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	05.12.19	
38/11		Акробатическая комбинация	комплексный	Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	09.12.19	
39/12		Упражнения на снарядах	комплексный	Лазанье по канату (У). Прыжок ноги врозь (80-100см). Упражнения на бревне.	Уметь выполнять , акробатические элементы	Текущий	11.12.19	
40/13		Упражнения на снарядах	комплексный	Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	12.12.19	
41/14		Упражнения на снарядах	комплексный	Комбинация на брусьях. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Текущий	16.12.19	
42/15		Упражнения на снарядах	комплексный	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Упражнения на брусьях. Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Текущий	18.12.19	

				бревне (У). Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий.	элементы отдельно и в комбинации			
43/16		Упражнения на снарядах	комплексный	Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). Соединение упражнений на брусьях и на перекладине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Текущий	19.12.19	
44/17		Упражнения на снарядах	комплексный	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в вися. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	ГТО: <i>Подтягивание из виса</i>	23.12.19	
45/18		Упражнения на снарядах	комплексный	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	25.12.19	
46/19		Упражнения на снарядах	комплексный	Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.	Уметь выполнять строевые команды,	Текущий	26.12.19	
47/20		Акробатическая комбинация	Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, брусья, гимнастический козел.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Текущий	27.12.19	
48/21		Упражнения на снарядах	Совершенствование ЗУН	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
49/22		Упражнения на снарядах		Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ГТО: <i>Наклон вперед из положения стоя</i>		
3 ЧЕТВЕРТЬ								
50/1	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным	Уметь передвигаться на лыжах изученными	Текущий		

	(18 часов)			спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	ходами			
51/2		Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
52/3		Передвижение на лыжах	комплексный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
53/4		Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
54/5		Передвижение на лыжах	комплексный	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы			
55/6		Передвижение на лыжах		Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий		
56/7		Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий		
57/8		Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий		
58/9		Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий		

59/10		Передвижение на лыжах	комплексный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
60/11		Передвижение на лыжах	комплексный	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
61/12		Передвижение на лыжах		Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
62/13		Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
63/14		Передвижение на лыжах	комплексный	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
64/15		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
65/16		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	ГТО: Бег на лыжах 1,5 км		
66/17		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий		
67/18		Передвижение на лыжах	комплексный	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		
68/19	Спортивные игры (12 часов)	Волейбол	комплексный	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.	Совершенствование техники	Текущий		
69/20		Перемещения и передачи мяча	комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Совершенствование техники	Текущий		

				Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.				
70/21		Перемещения и передачи мяча	комплексный	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).	Совершенствование техники	Текущий		
71/22		Приемы и передачи мяча	комплексный	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.	Совершенствование техники	Текущий		
72/23		Приемы и передачи мяча	комплексный	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	Совершенствование техники	Текущий		
73/24		Подача и прием мяча	комплексный	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование техники	Текущий		
74/25		Подача и прием мяча	комплексный	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Совершенствование техники	Текущий		
75/26		Подача и прием мяча	комплексный	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	Совершенствование техники	Текущий		
76/27		Подача и прием мяча	Совершенствован ие ЗУН	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	Совершенствование техники	Текущий		
77/28		Подача и прием мяча	комплексный	Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.	Совершенствование техники	Текущий		
78/29		Подача и прием мяча	комплексный	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе.	Совершенствование техники	Текущий		
79/30		Подача и прием мяча	Совершенствован ие ЗУН	Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники	Текущий		

4 ЧЕТВЕРТЬ								
80/1	Спортивные игры (5 часов) Волейбол	Игровые взаимодействия	комплексный	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У).	Совершенствование техники	Текущий		
81/2-82/3		Перемещения и владение мячом	Совершенствование ЗУН	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. комплексный Судейство.	Совершенствование техники	Текущий		
83/4		Подача и прием мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. Игровые задания. Учебная игра.	Совершенствование техники	Текущий		
84/5		Игра в волейбол	учетный	Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам.	Совершенствование техники	Текущий		
85/6	Легкая атлетика (8 часов)	Бег	комплексный	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Варианты челночного бега. Поддачи команд.	Уметь правильно выполнить движение в беге	Текущий		
86/7		Бег и прыжки	комплексный	Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий		
87/8		Бег и прыжки	комплексный	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.		Текущий		
88/9		Бег и прыжки	комплексный	Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий		
89/10		Бег и прыжки	Совершенствование ЗУН	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	ГТО: Бег 60 м		
90/11		Бег	учетный	Бег 60 м (У). Закрепление		Текущий		

				техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.				
91/12		Прыжки	учетный	Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У). Измерение результатов. Подвижная игра на внимание.		Текущий		
92/13		Бег	комплексный	Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Кроссовая подготовка. Измерение результатов. Итоги года. Задание на лето.	Уметь правильно выполнить движение в беге	ГТО: Бег 1,5 км		
93/14	Спортивные игры Баскетбол (13)	Стойки и передвижения, повороты.	Урок обучения	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом – комплекс № 8. Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
94/15		Ловля и передача мяча на месте.	Урок обучения	Комплекс упражнений «Мы физкультурники». СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
95/16		Ловля и передача мяча в движении.	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ловля и	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		

				передача мяча от груди двумя руками в парах с продвижением приставными шагами. П/И «Мяч среднему»,				
9617/-97/18		Ведение мяча на месте	комплексный	ОРУ с мячом – комплекс № 9. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Передал – садись». Комплекс на профилактику плоскостопия.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий		
98/19		Ведение мяча в движении	комплексный	ОРУ с мячом – комплекс № 8. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача от груди. П/И «Гонка мячей по кругу».	Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
99/20		Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ на осанку №3. СУ. Ведение мяча в движении по прямой с изменением скорости, направления. Эстафеты. Ловля и передача мяча в кругу. П/И «Мяч ловцу»	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий		
100/21		Бросок мяча	Урок обучения	ОРУ с мячом – комплекс № 8. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол. Комплекс на дыхание № 2		текущий		
101/22		Развитие ловкости	комплексный	ОРУ на осанку №3. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и последующим броском в щит. П/И «Мяч ловцу». Развитие гибкости – комплекс №6.		текущий		
102/23		Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	Комплекс с мячом № 8. Ловля, передача. Бросок мяча двумя	Уметь владеть мячом в процессе подвижных	текущий		

				руками от груди после ведения и остановки. Игра мини-баскетбол	игр			
103/24		Развитие координационных способностей	комплексный	Комплекс с мячом № 8. СУ. Броски мяча в кольцо двумя руками в движении. Эстафеты. П/И «Мяч ловцу. Комплекс на дыхание № 2 Игра мини-баскетбол (губернаторские состязания)	Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол. Тест	текущий		
104/25		Развитие ловкости	совершенствование	Комплекс с мячом № 8. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча – эстафеты-передача мяча в колонне справа, слева, над головой, под ногами. Игра мини- баскетбол	Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол.	текущий		
105/26-		СУ. Основы знаний	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ.	Фронтальный опрос	текущий		

Календарно-тематический план учителя

Класс 6

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	К о л- в о ча со в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Легкая атлетика (17)	Спринтерский бег.	4	Вводный 1	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м			
Комбинированный 2				Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м				
Совершенствование ЗУН 3				Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. Челночный бег 3x10 м., «отжимание» (тест).	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м				
Учетный 4				Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей (губернаторские состязания)	Уметь пробегать с максимальной	М: 10,0; 10,6; 10,8. Д: 10,4;			

					скоростью 60 м Тест	10,0; 11,2		
Прыжок в длину, метание малого мяча	4	Комбинир ованный 5	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность				
		Комбинир ованный 6	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность				
		Комбинир ованный 7	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность				
		Учетный 8	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	ГТО: <i>Метание малого мяча на дальность</i>			
Прыжок в высоту, метание мяча	4	Комбинир ованный 9	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность				
		Комбинир ованный 10	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту, метать мяч				
		Комбинир ованный 11	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность				
		Учетный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (оценка	Уметь прыгать	Оценка			

				12	техники), метание мяча на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	в высоту, метать мяч на результат	техники прыжка в высоту и метание мяча на результат		
--	--	--	--	----	---	-----------------------------------	---	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	5	Комбинированный 13	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут			
Совершенствование ЗУН 14				Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут				
Совершенствование ЗУН 15				Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут				
Совершенствования ЗУН 16				Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут				
Учетный 17				Бег 1000 метров. Развитие выносливости	Уметь пробегать 1000м на результат	Бег 1000м.			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Спортивные игры (10)	Баскетбол	10	Изучение нового материала 18	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы			

			Комбинированный 19	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять приемы			
			Комбинированный 20	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			
			Комбинированный 21	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока		
			Комбинированный 22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять приемы			
			Изучение нового материала 23	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,			

				Комбинированный 24	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,			
				Комбинированный 25	Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			
				Комбинированный 26	Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			
				Комбинированный 27	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы			

2ЧЕТВЕРТЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Гимнастка	Акробатика, строевые упражнения	7	Изучение нового материала 28	Строевой шаг. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Инструктаж по ТБ. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Теория			
				Комплексн	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два	Уметь			

			ый 29	кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
			Совершенство ЗУН 30	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно			
			Совершенство ЗУН 31	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
			Совершенство ЗУН 32	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
			Совершенство ЗУН 33	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
			Учетный 34	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	ГТО: <i>Наклон вперед из положения стоя</i>		
	Висы. Строевые	7	Изучение нового	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом	Уметь выполнять			

		упражнения	материала 35	назад соскок. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Эстафеты. Развитие силовых способностей	строевые упражнения, висы			
			Совершенствование ЗУН 36	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы			
			Совершенствование ЗУН 37	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы			
			Совершенствование ЗУН 38	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы			
			Совершенствование ЗУН 39	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы			
			Совершенствование ЗУН 40	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы			
			Учетный 41	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в виси. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	ГТО: Подтягивание из виса (мальчики) На низкой перекладине (девочки)		
			Опорный	7	Изучение	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с	Уметь	

		прыжок, лазание по канату	нового материала 42	предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнять опорный прыжок, лазать по канату.				
			Комплексный 43	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.				
			Комплексный 44	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.				
			Комплексный 45	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.				
			Комплексный 46	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.				
			Комплексный 47	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.				
			Учетный 48	Опорный прыжок – ноги врозь (техника выполнения). Лазание по канату в три приема (оценка	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Оценка техники.			

ЗЧЕТВЕРТЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5	Лыжная подготовка	Теоретические сведения	12	Комплексный 49	Одновременный двухшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. П/и на развитие физических качеств. ТБ по л/п. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой			
			1-2						
			3-4						
			5-6						
			7-8	Комплексный 50	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой			
			9						
			10	Комплексный 51	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Иметь представление о лыжных ходах			
			11	Комплексный 52	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Иметь представление о лыжных ходах			
12	Комплексный 53	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Иметь представление о лыжных ходах						
			Комплексный 54	Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Иметь представление о лыжных ходах	Оценка техники подъема и торможения			
			Комплек	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	Иметь	<u>ГТО</u> : Бег			

				сний 55	Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой	<i>на лыжах</i> 3 км		
				Комплек сний 56	Повторение пройденного материала. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Иметь представление о правилах поведения			
1	2	3	4	5	6	7	8		
6	Спортив ные игры	Волейбол	14	Комплек сний 57	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь играть в волейбол по правилам,			
Комплек сний 58				Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь играть в волейбол по правилам,				
Комплек сний 59				Комбинации из освоенных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах.	Уметь играть в волейбол по правилам				
Комплек сний 60				Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча			
Комплек сний 61				Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,	Оценка техники приема мяча			
Комплек сний 62				Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы				
Комплек				Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Уметь				

			сний 63	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	выполнять технические приемы			
			Комплек сний 64	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	Уметь играть в волейбол по правилам,			
			Соверше нствован ие ЗУН 65	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			
			Соверше нствован ие ЗУН 66	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар . Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять технические приемы	Оценка: нижней прямой подачи		
			Соверше нствован ие ЗУН 67	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,			
			Соверше нствован ие ЗУН 68	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь , выполнять технические приемы			
			Соверше нствован ие ЗУН 69	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			

				Совершенство ЗУН 70	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь выполнять технические приемы	Оценка техники нижней подачи		
--	--	--	--	---------------------	---	---	------------------------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Подвижные игры	Русская лапта	4	Изучение нового материала 71	Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекатывание мяча в приседе. Передача мяча в парах. П/и «Охотники и утки с малым мячом». Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Правила игры.	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками.	Текущий		
			Совершенство ЗУН 72	Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекатывание мяча в приседе. Передача мяча отскоком от площадки. Метание в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Правила игры.	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками.	Текущий			
			Совершенство ЗУН 73	Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Метание в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Тактические действия.	Уметь выполнять передачу мяча в парах.	Текущий			
			Комплексный 74	Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять передачу мяча в парах.	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Подвижные игры	Русская лапта	11	Комплексный 75	Передача в парах и тройках. Передача отскоком через площадку. «Длинные» передачи в парах. Передачи в четверках. Удары битой по мячу сверху. Челночный бег 3x10. Современные правила соревнований.	Уметь выполнять передачу мяча, выполнять удары по мячу битой сверху	Текущий		
				Комплексный 76	Передача в парах и тройках. Передача отскоком через площадку. «Длинные» передачи в парах. Передачи в четверках. Удары битой по мячу сверху. Метание в движущуюся цель. Игра «Салки в парах».	Уметь выполнять передачу мяча, выполнять удары по мячу битой сверху	Текущий		
				Комплексный 77	Передача в тройках и четверках. Передачи в кругах и со сменой мест. Удары сверху. Эстафеты с метанием цель. Обучение двухсторонней игре. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу мяча, выполнять удары по мячу битой сверху	Текущий		
				Комплексный 78	Ловля мяча в движении. «Свечи». «Комплексное упражнение» в вариантах. Обучение двухсторонней игре. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу, выполнять удары сверху	Текущий		
				Совершенствование ЗУН 79	Ловля мяча в движении. «Свечи». Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание.	Текущий		
				Совершенствование ЗУН 80	Ловля мяча в движении. «Свечи». Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Правила игры. Развитие ловкости и координационных способностей.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание.	Текущий		
				Совершенствование ЗУН 81	Передача из-за плеча в парах и тройках. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту.	Текущий		
				Комплексный 82	Передача из-за плеча в парах и тройках. «Свечи». Ловля мяча в движении. Комплексное	Уметь выполнять ловлю, передачу и	Текущий		

				упражнение. Удары битой по мячу. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	осаливание. Играть в лапту.				
			Комплексный 83	Передача. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту.	Текущи й			
			Комплексный 84	Передача из-за плеча в парах. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту.	Текущи й			
			Комплексный 85	Передача из-за плеча в парах. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту.	Текущи й			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	5	Комбинированный 86	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут			
				Совершенствование ЗУН 87	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут			
				Совершенствование ЗУН 88	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут			
				Совершенствования ЗУН 89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут			
				Учетный 90	Бег 1000метров. Развитие выносливости. Эстафеты. Спортивные игры.	Уметь пробегать 1000м на результат	ГТО: <i>Бег 1500 м</i>		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Легкая атлетика	Спринтерский бег, прыжок в высоту.	4	Комбинированный 91	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м, прыгать в высоту			
				Комбинированный 92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту			
				Совершенствование ЗУН 93	Высокий старт 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту.			
				Контрольный 94	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	ГТО: Бег 60 м		
	Прыжок в высоту, метание малого мяча	4	Комбинированный 95	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность				
			Комбинированный 96	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность				
			Комбинированный 97	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность				

			Комбинированный 98	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность			
	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	4	Комбинированный 99	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	ГТО: <i>Прыжок и в длину с разбега</i>		
			Комбинированный 100-101	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3x10м, «отжимание» (тест) Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность			
			Комбинированный 102-103	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания (губернаторские состязания)	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность Тест			
			Учетный 104-105	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча		

Класс 7

Календарно-тематический план учителя

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Вид контроля	Используемый ресурс (ИКТ и др.)	Дата проведения	
						план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1			02.09.2019	
	Легкая атлетика		26				
2-3	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	04.09.19 05.09.19	
4 - 5		Высокий старт	2	текущий		09.09.19 11.09.19	
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег	2	текущий		12.09.19 16.09.19	
8		Развитие скоростных способностей.	1	текущий			
9.		Развитие скоростной выносливости	1	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	23.09.19	
10	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	текущий		25.09.19	
11		Метание мяча на дальность.	1	текущий		26.09.19	

12		Метание мяча на дальность.	1	текущий		30.09.19	
13 -14	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	02.10.19 03.10.19	
15.		Прыжок в длину с разбега.	1	текущий		07.10.19	
16.		Прыжок в длину с разбега.	1	текущий		09.10.19	
17-18.	Длительный бег	Развитие выносливости.	2	текущий		10.10.19 14.10.19	
19- 20		Развитие силовой выносливости	2	текущий		16.10.19 17.10.19	
21- 22		Преодоление препятствий	2	текущий		21.10.19 23.10.19	
23 -24		Переменный бег	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	06-07.11.19	
25		Гладкий бег	1	текущий		11.11.19	
26 -27		Кроссовая подготовка	2	текущий		13.11.19 14.11.19	
	II четверть Баскетбол		20				
28-29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	20.11.19 21.11.19	

30 -32		Ловля и передача мяча.	3	текущий		27.11.19 28.11.19 02.12.19	
33-35		Ведение мяча	3	текущий		04.12.19 05.12.19 09.12.19	
36- 37		Бросок мяча	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	11.12.19 12.12.19	
38-39		Бросок мяча в движении.	2	текущий		16.12.19 19.12.19	
40-41		Позиционное нападение	2	текущий		23.12.19 25.12.19	
42 -43		Тактика свободного нападения	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	26.12.19	
44-46		Нападение быстрым прорывом	3	текущий		27.12.19	
47		Игровые задания	1	текущий			
	III четверть Гимнастика		13				
48-49		СУ. Основы знаний	2	текущий			
50 -51		Акробатические упражнения	2	текущий			
52-53		Развитие гибкости	2	текущий			
54-55		Упражнения в висе, равновесии.	2	текущий			
56		Развитие силовых способностей	1	текущий	Спортивный инвентарь,		

					спортивное оборудование.		
57-58		Развитие координационных способностей	2	текущий			
59- 60		Развитие скоростно-силовых способностей.	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.		
	Волейбол		17				
61 -62		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	текущий			
63 -64		Прием и передача мяча.	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.		
65 -66		Прием и передача мяча.	2	текущий			
67-69		Подача мяча.	3	текущий			
70 -72		Нападающий удар (н/у.).	3	текущий			
73 -74		Развитие координац. способностей.	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.		
75 -77		Тактика игры.	3	текущий			
	IV четверть Легкая атлетика		25				
78 -79	Длительный бег	Преодоление препятствий	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.		
80 -81		Развитие выносливости.	2	текущий			
82-83		Переменный бег	2	текущий			
84		Кроссовая подготовка	1	текущий			
85 -86		Развитие силовой выносливости	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.		

87-88-		Гладкий бег	2	текущий			
89 -90	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	текущий	Спортивный инвентарь,		
91 -92		Высокий старт	2	текущий			
93 -94		Финальное усилие. Эстафетный бег	2	текущий			
95		Развитие скоростных способностей.	1				
96-97		Развитие скоростной выносливости	2	текущий			
98-99	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.		
100		Метание мяча на дальность.	1	текущий			
101		Метание мяча на дальность.	1	текущий			
102-103	Прыжки	Развитие силовых способностей.	2	текущий	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.		
104		Прыжок в длину с разбега.	1	текущий			
105		Повторение пройденного	1				
	Итого:		105				

Календарно-тематический план учителя

Класс 8

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
I четверть Легкая атлетика								
1.	Основы знаний (1 ч.)	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос		02.09.2019	
2-3	Спринтерский бег (8 ч.)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	04.09.19	05.09.19
4-5		Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта		текущий	09.09.19

6-7		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	12.09.19 16.09.19	
8		Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0		18.09.19	
9		Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	23.09.19	
10-11	Метание (5 ч.)	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	25.09.19	
12-13		Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	26.09.19 30.09.19	
14		Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		02.10.19 03.10.19	

15-16	Прыжки (4 ч.)	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	07.10.19	
17		Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий	09.10.19 10.10.19	
18		Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		14.10.19	
19-20	Длительный бег (9 ч.)	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		16.10.19	
21		Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	17.10.19 21.10.19	
22-23		Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Бег 15 мин. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	23.10.19	

24-25		Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	24.10.19 06.11.19	
26		Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	07.11.19	
27		Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	11.11.19	
II четверть Гимнастика								
28	Гимнастика (21 ч.)	СУ. Основы знаний	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	20.11.19	
29-30		Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	21.12.19	
31-32		Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полупагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	25.11.19 28.11.19	

33-34	Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	02.12.19 04.12.19	
35-36	Упражнения в виси.	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	05.12.19 09.12.19	
37-38	Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	11.12.19 12.12.19	
39-40	Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	16.12.19 18.12.19	

41-42	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. РУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	19.12.19 23.12.19	
43-44	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	25.12.19 26.12.19	
45-46	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. РУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	27.12.19	
47-48	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		

III четверть Спортивные игры

49-50	Баскетбол (14 ч.)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
51-52		Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
53		Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
54-55		Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		текущий		

56	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
57-58	Штрафной бросок.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
59	Индивидуальная техника защиты	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.		текущий			
60-61	Тактика игры.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
62	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			

63-64	Волейбол (16 ч.)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий		
65-66		Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
67-68		Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		
69-70		Подача мяча.	комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		

71	Нападающий удар (н/у).	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь продемонстрировать технику.	текущий			
72-73	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
74-75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
76-77	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
78	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

IV четверть
Легкая атлетика

79-80		Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
81		Развитие силовой выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
82-83		Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
84-85		Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
86		Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий		
87		Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
88-89		Спринтерский бег (8 ч.)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	

90-91		Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		
92-93		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		
94		Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	текущий		
95		Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
96-97	Метание (4 ч.)	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		
98		Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		

99		Метание мяча на дальность.	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		
100	Прыжки (3 ч.)	Развитие силовых и координационных способностей.	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий		
101		Прыжок в длину с разбега.	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий		
102		Прыжок в длину с разбега.	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий		
103-104		Прыжок в длину с разбега.	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий		
105		Развитие скоростных качеств	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий		

Класс 9

Календарно-тематический план учителя

Тема урока	Тип урока	Тема: Содержания материала	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Номер урока	Дата проведения	
						План	факт
I – четверть (27 часов)							
<i>Лёгкая атлетика: 14 часов</i>	Вводный	Инструктаж ПТБ на уроках по л/ атлетике Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	1/1		
	Совершенство вания	Низкий старт Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	2/2		
	Совершенство				3/3		
<i>Практич. тестирование в начале уч. года</i>	Учетный	Практическое тестирование в начале учебного года; бег 30м; 1000м. прыжок в длину с места.	Уметь: Выполнять практическое тестирование	Учетный	4/4		
	Комплексный	Развитие выносливости Бег кроссовый до 15мин.ОРУ	<i>Уметь:</i> бегать в равном. (<i>20мин</i>)	Текущий	5/5		
	Учетный	Развитие скоростных способностей Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упр	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с	контрольные нормативы	6/6		
	Комплексный	Метание мяча Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> метать мяч на даль	Текущий	7/7		
	Комплексный	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых	<i>Уметь:</i> метать мяч на	Оценка техники	8/8		

		качеств	дальность	метания мяча			
	Комплексный	Развитие выносливости Бег (2000 м.). ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	9/9		
	Комплексный	Скоростная выносливость Бег (500 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать на дистанцию 500 м	Текущий	10/10		
	Совершенство вания	Кроссовый бег Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	11/11		
	Комплексный	Равномерный бег Бег (1000 м – м. и д.). ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	12/12		
	Комплексный	Прыжковые упражнения разновидности: многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. Специально беговые упражнения 30 м.	Уметь: прыгать многократные прыжки	Текущий	13/13		
	Совершенство вание	Равномерный гладкий бег. Бег (2000 м – м. и д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	См. таблицу контрольные нормативы	14/14		
Теория(1 ч)	Комплексный	Теоретическое тестирование. Решение и обсуждение примерных тестовых заданий по основам знаний в области физической культуры для учащихся 9 классов. (Примерное содержание тестовых вопросов см. Приложение 1)	Уметь: объяснять, рассуждать, изъяснять, термины и вопросы физич. культуры и спорта.	Учётный	15/15		
Спортивные игры (12 ч) <i>Баскетбол</i> (8 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения повороты .остановки Сочетание приемов передвижений и остановок Бросок двумя руками от головы. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	16/16		
	Комплексный	Ловля и передача мяча Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь: играть в баскетбол	Текущий	17/17		
	Комплексный	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	применять в игре технич.приемы		18/18		
	Комплексный	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра	Уметь: Корректировка	Текущий	19/19		

			движений при ловле и передаче мяча.				
	Совершенство вания	Бросок мяча Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь: применять в игре технические приемы	Текущий	20/20		
	Совершенство вания	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра			21/21		
	Совершенство вания	Бросок мяча в движении Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	22/22		
	Совершенство вания	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра			Оценка техники броска	23/23	
<i>Волейбол (4ч)</i>	Изучение нового материала	Прием и передача мяча. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	24/24		
	Совершенство вания	Нижняя прямая подача Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Оценка нижней прямой подачи мяча	25/25		
	Совершенство вания	Прием мяча после подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Уметь: применять в игре технические приемы	Текущий	26/26		
	Совершенство вания	Учебная двухсторонняя игра Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка	Уметь: применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча	27/27		
II – четверть (21 час)							
<i>Гимнастика: (21 час)</i>	Комплексный	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять	Текущий	1/28		

		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	упражнения в вися				
Комплексный		Перекладина упражнения в вися Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.)	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися	Текущий	2/29		
Комплексный		Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	3/30		
Учетный		Перекладина упражнения в вися Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом ахом(д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения;	Подтягивания в вися: См. табл.контр.нормативов.	4/31		
Комплексный		Опорный прыжок через козла (м) Лазание по канату в 2 приёма(д) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ . Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату	Текущий	5/32		
Совершенство вания		Опорный прыжок через козла (д) Лазани по канату в 2-3 приёма(м) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении.	Уметь: выполнять строевые упражнения;	Текущий	6/33		
Совершенство вания		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ Лазание по канату в два-три приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный	Текущий	7/34		
Совершенство вания		Опорный прыжок через козла; Лазание по канату Опорный прыжок через козла; Лазание по канату в 2-3 приёма Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два-три приема	Текущий	8/35		
Совершенство вания		Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых		Текущий	9/36		

		способностей					
	Учетный	Опорный прыжок через козла (м) Лазание по канату в 2 - 3 приёма,(д) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два-три приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату:	10/37		
	Учетный	Опорный прыжок через козла (д) Лазание по канату в 2-3 приёма(м) Опорный прыжок через козла (д) Лазание по канату в 2-3 приёма(м) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.)	11/38		
	Изучение нового	Акробатические упражнения Из упора присев стойка на руках и голове (м.).	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	12/39		
	Комплексный	Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Текущий	13/40		
	Комплексный	Акробатические упражнения Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	14/41		
	Комплексный	Акробатические упражнения Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических	Текущий	15/42		

		шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	элементов				
	Комплексный	Акробатические упражнения Акробатическая комбинация из 5-7 элементов Прыжки со скакалкой	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	16/43		
	Совершенство вание	Акробатические упражнения Акробатическая комбинация из 5-7 элементов Прыжки со скакалкой	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	17/44		
	Учётный	Акробатические упражнения Акробатическая комбинация из 5-7 элементов	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Учёт	18/45		
	Комплексный	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д); на параллельных брусьях (м) Комбинация на гимнастическом бревне (д); наскок в упор присев; шаги полка, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись; Упражнение на брусьях (м).Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувырок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)	Уметь: Выполнять комбинацию на бревне (д), на брусьях (м).	Текущий	19/46		
	Учётный	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д); на параллельных брусьях (м) Комбинация на гимнастическом бревне (д);наскок в упор присев; шаги полка, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись; Упражнение на брусьях (м).Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувырок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)	Уметь: Выполнять комбинацию на бревне (д), на брусьях (м).	Учёт	20/47		
Теория (1ч.)	Комплексный	Теоретическое тестирование. Решение и обсуждение примерных тестовых заданий по основам знаний в области физической культуры	Уметь: объяснять, рассуждать, изъяснять, термины	Учёный	21/48		

		для учащихся 9 классов. <i>(Примерное содержание тестовых вопросов см. Приложение 1)</i>	и вопросы физич. культуры и спорта.				
III – четверть (26 часов).							
Кроссовая подготовка (26 часов).	Комплексный	Инструктаж ПТБ на уроках кроссовой подготовки Бег в медленном темпе до 15 мин. СБУпр. 20- 30 м. Бег в горку 30- 60 м.	Вводный	Текущий	1/49		
	Комплексный	Развитие общей выносливости Бег в медленном темпе до 15 мин. ОРУ. СБУпр.20- 30 м. прыжковые упражнения.	Уметь: Бегать в равномерном темпе до 20 мин. В зимних условиях	Текущий	2/50		
	Комплексный	Развитие скоростно- силовых способностей Бег в медленном темпе до 17 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег в горку 2х2х30- 60 м.		Текущий	3/51		
		Спортивная игра зимний футбол Бег в медленном равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении . Спортивная игра зимний футбол		Текущий	4/52		
	Комплексный	Развитие скоростно- силовых способностей Бег в медленном темпе до 18 мин. С. Б. Упр. 20- 30 м. Бег с горки 30- 60 м.		Текущий	5/53		
		Развитие общей выносливости Бег в медленном темпе до 18 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин, преодолевать препятствия во время выполнения бега по пересечённой местности	Текущий	6/54		
	Комплексный	Развитие скоростно силовых способностей Бег в медленном темпе до 19 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег в горку 30- 60 м.		Текущий	7/55		

		Спортивная игра зимний футбол Бег в медленном равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении . Спортивная игра зимний футбол		Текущий	8/56		
	Комплексный	Развитие скоростно- силовой выносливости Бег в медленном темпе до 20 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег в горку 30- 60- 80 м.		Текущий	9/57		
		Развитие общей выносливости Бег в медленном темпе до 20 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м.		Текущий	10/58		
		Спортивная игра зимний футбол Бег в медленном равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении . Спортивная игра зимний футбол		Текущий	11/59		
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств Бег до 10 мин. Прыжковые упражнения (разновидности).		Текущий	12/60		
	Комплексный	Кроссовый бег. Бег в медленном темпе по пересечённой местности до 20 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег с горки 30- 60 м.		Текущий	13/61		
	Комплексный	Общая физическая подготовка В зале: Упражнения на развитие (силы, прыгучести, быстроты разновидности).		Текущий	14/62		
	Совершенство вание	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин. Спец.Бег. Упр. 20- 30 м.Прыжковые упражнения (на одной. На двух ногах, многоскоки.		Текущий	15/63		
	Совершенство вание	Кроссовый бег. Бег в медленном темпе до 20 мин. ОРУ; СБУпр- я 20- 30 м.		Текущий	16/64		
	Совершенство вание	Кроссовый бег. Бег по пересечённой. местности. 2 км.		Учёт	17/65		
	Совершенство вание	Спортивная игра зимний футбол Бег в медленном равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении . Спортивная игра зимний футбол		Текущий	18/66		
	Совершенство вание	Развитие скоростно - силовых способностей Бег в медленном темпе до 10 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег в горку 2х3х30- 60 м.		Текущий	19/67		
	Совершенство	Кроссовый бег.		Учёт	20/68		

	вание	Бег по пересечённой местности. 1 км.				
	Комплексный	Общая физическая подготовка В зале: Упражнения на развитие (силы, прыгучести, быстроты разновидности).		Текущий	21/69	
	Совершенство вание	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Прыжковые упражнения (на одной. На двух ногах, многоскоки.		Текущий	22/70	
	Совершенство вание	Кроссовый бег. Кроссовый бег по пересечённой местности до 20 мин. ОРУ.		Текущий	23/71	
	Совершенство вание	Спортивная игра В зависимости от погодных условий: футбол; баскетбол. ОРУ. Специально беговые упражнения 2х30 м.		Текущий	24/72	
	Совершенство вание	Развитие скоростной выносливости. Бег 300м по пересечённой. местности.		Учёт	25/73	
	Совершенство вание	Кроссовый бег. Бег в медленном темпе до 20 мин. ОРУ; Спец. Бег. Упр. 20- 30 м.		Текущий	26/74	
Теория (1ч)	Комплексный	Теоретическое тестирование. Решение и обсуждение примерных тестовых заданий по основам знаний в области физической культуры для учащихся 9 классов. <i>(Примерное содержание тестовых вопросов см. Приложение 1)</i>	Уметь: объяснять, рассуждать, изъяснять, термины и вопросы физич. культуры и спорта.	Учётный	27/75	
Волейбол (3 ч)	Совершенство вания	Стойки и передвижения, повороты, остановки Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники	Уметь: Перемещаться в стойке на площадке; играть по упрощённым правилам	Текущий	28/76	
	Совершенство вания	Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку, с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре	Текущий	29/77	

		направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	технические приемы				
	Совершенство вания	Учебная игра. Двухсторонняя учебная игра по упрощённым правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	30/78		
IV – четверть (24 часа)							
Волейбол (4 ч)	Совершенство вание	Стойки и передвижения, повороты, остановки Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники	Корректировка техники выполнения	Текущий	1/79		
	Комплексный	Прием и передача мяча. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения	Текущий	2/80		
	Комплексный	Прием мяча после подачи Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения	Текущий	3/81		
	Комплексный	Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения	Текущий	4/82		
Баскетбол (5 ч)	Совершенство вание	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий	5/83		

	Комплексный	Ловля и передача мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	6/84		
	Комплексный	Ведение мяча Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий	7/85		
	Комплексный	Бросок мяча Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Корректировка техники ведения и бросков мяча.	Текущий	8/86		
	Комплексный	Штрафной бросок. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь: выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	9/87		
Теория (1 ч)	Комплексный	Теоретическое тестирование. Решение и обсуждение примерных тестовых заданий по основам знаний в области физической культуры для учащихся 9 классов. (Примерное содержание тестовых вопросов см. Приложение 1)	Уметь: объяснять, рассуждать, изъяснять, термины и вопросы физич. культуры и спорта.	Учётный	10/88		
Лёгкая атлетика (14 ч)	Совершенство вание	Инструктаж ПТБ на уроках по л/а. ОРУ; Специальные беговые упражнения. 30 – 40 м (2 серии)	Уметь: Выполнять специальные беговые упражнения	Текущий	11/89		
	Совершенство вание	Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15	Уметь: демонстрировать физические	Текущий	12/90		

		минут – девушки.	кондиции				
Практич. тестир. в конце уч.года	Учетный	Практическое тестирование в начале учебного года; бег 30м; 1000м. прыжок в длину с места.	Уметь: Выполнять практическое тестирование	Учетный	13/91		
	Совершенство вание	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь выполнять метание теннисного мяча на дальность	Текущий	14/92		
	Совершенство вание	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь: Выполнять метание теннисного мяча на дальность	Текущий	15/93		
	Совершенство вание	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 400-600-200-100 метров	Корректировка бега	Текущий	16/94		
	Совершенство вание	Развитие скоростно-силовых качеств Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь: Выполнять прыжки и их разновидности	Текущий	17/95		
	Совершенство вание	Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 600 метров	Уметь: Демонстрировать физические кондиции(скоростную выносливость).	Текущий	18/96		
	Совершенство вание	Низкий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3 х30 – 60 метров.	Уметь: Демонстрировать технику низкого старта	Текущий	19/97		
	Совершенство вание	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м на результат	См. таблицу контрольные нормативы	Учётный	20/98		
	Совершенство вание	Развитие скоростной выносливости. Бег с повышенной скоростью 500м.	Уметь: демонстрировать физические кондиции (скоростную	Учётный	21/99		

			выносливость).				
Совершенство вание	Равномерный бег Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.		Уметь: Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий	22/100		
Совершенство вание	Равномерный бег Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.		См.таблицу контрольные нормативы	Учётный	23/101		
Совершенство вание	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.		Уметь: Выполнять толчки и броски набивного мяча	Текущий	24/102		
		Итого: 102 часа					