

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
им. Ю.К. КАРАКЕТОВА а. ЭЛЬТАРКАЧ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА  
ФИЗКУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета (курса))

8

(уровень, ступень образования)

**2017 – 2018 учебный год**

(срок реализации программы)

Физкультура В.И. Лях А.А. Зданевич „Просвещение», 2010

(название, автор, издательство, год издания)

Количество часов всего: 102, в неделю 3

Боташов Ильяс Оштанисевич

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу.

Физкультура, первая квалификационная категория.

(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

## Пояснительная записка

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

Учебный предмет физическая культура является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его основание учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. Цель образования в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще-прикладной и спортивно-рекреационной направленностью.

### Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранным видом спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
  - совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще-прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организаций педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
  - воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
  - создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
  - обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
  - формирование практических умений в организации проведения самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.
- Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.
- Настоящая рабочая программа:
- соотнесена с Базисным учебным планом муниципального общеобразовательного учреждения, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования;
  - направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видам учебного учреждения (городские, малоконтактные и сельские школы) и регионально-климатическим условиям;
  - учитывает объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности, которая очерчивается ценностными ориентациями на общефизическую и спортивно-рекреационную подготовку учащихся и соответственно этому, основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-рекреационной направленностью;
  - реализует принцип достаточности и сообразности структуры организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: « Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент учебного предмета), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета);
  - учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

# Календарно-тематический план на 102 часа

| №  | Вид упражнений                                                                                                 | Кол-во часов | Дата проведения |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-------|
|    |                                                                                                                |              | План.           | Факт. |
| 1  | Инструктаж по технике безопасности по л/а, определение уровня физической подготовленности, основы знаний, игра | 1            |                 |       |
| 2  | Строевые упражнения, тесты, подвижная игра                                                                     | 1            |                 |       |
| 3  | Строевая, тесты, подвижная игра                                                                                | 1            |                 |       |
| 4  | Бег короткая дистанция-60м, п/игра                                                                             | 1            |                 |       |
| 5  | Бег 60м, п/игра                                                                                                | 1            |                 |       |
| 6  | Бег 60м, п/игра                                                                                                | 1            |                 |       |
| 7  | Бег 60м, эстафеты                                                                                              | 1            |                 |       |
| 8  | Метание малого мяча на дальность, п/игра                                                                       | 1            |                 |       |
| 9  | Метание мяча, «лапта»                                                                                          | 1            |                 |       |
| 10 | Метание мяча, «лапта»                                                                                          | 1            |                 |       |
| 11 | Метание мяча, ОФП, «лапта»                                                                                     | 1            |                 |       |
| 12 | Прыжковая подготовка, ОФП, эстафеты                                                                            | 1            |                 |       |
| 13 | Прыжки в длину с/м, с/р, п/игра                                                                                | 1            |                 |       |
| 14 | Прыжки в длину с/р, ОФП, п/игра                                                                                | 1            |                 |       |
| 15 | Прыжок в длину с разбега, «лапта»                                                                              | 1            |                 |       |
| 16 | Кроссовая подготовка, ОФП, п/игра                                                                              | 1            |                 |       |
| 17 | Кроссовая подготовка, эстафеты                                                                                 | 1            |                 |       |
| 18 | Кросс 1км, «лапта»                                                                                             | 1            |                 |       |
| 19 | Бег на выносливость, ОФП, «лапта»                                                                              | 1            |                 |       |
| 20 | Бег на выносливость, полоса препятствий, игра                                                                  | 1            |                 |       |
| 21 | Полоса препятствий, ОФП, «лапта»                                                                               | 1            |                 |       |
| 22 | Метание малого мяча в цель, ОФП, игра                                                                          | 1            |                 |       |
| 23 | Метание мяча в цель, ОФП, эстафеты                                                                             | 1            |                 |       |
| 24 | Скиппинг, «лапта»                                                                                              | 1            |                 |       |
| 25 | Скиппинг, «лапта»                                                                                              | 1            |                 |       |
| 26 | Челночный бег, ОФП, «лапта»                                                                                    | 1            |                 |       |
| 27 | Челночный бег, п/игра и эстафеты                                                                               | 1            |                 |       |
|    | Баскетбол                                                                                                      |              |                 |       |

|    |                                                                       |   |  |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|--|---|
| 28 | Техника безопасности на уроках б/б, передачи мяча в парах             | 1 |  | 1 |
| 29 | Передачи мяча в парах в движении, эстафеты                            | 1 |  |   |
| 30 | Передачи в движении / треугольник/, эстафеты                          | 1 |  |   |
| 31 | Передачи в движении, учебная игра                                     | 1 |  |   |
| 32 | Ведение мяча в парах /правая, левая, змейкой/, игра                   | 1 |  |   |
| 33 | Ведение мяча, учебная игра                                            | 1 |  |   |
| 34 | Ведение мяча, обводка, б/б                                            | 1 |  |   |
| 35 | Ведение мяча, обводка, б/б                                            | 1 |  |   |
| 36 | Броски мяча в кольцо правой, левой с места из под кольца, б/б         | 1 |  |   |
| 37 | Броски мяча в кольцо с двух шагов, б/б                                | 1 |  |   |
| 38 | Ведение, 2шага, бросок в кольцо, б/б                                  | 1 |  |   |
| 39 | Ведение, 2шага, бросок в кольцо, учебная игра                         | 1 |  |   |
| 40 | Штрафной бросок, эстафеты                                             | 1 |  |   |
| 41 | Штрафной бросок, учебная игра                                         | 1 |  |   |
| 42 | Штрафной бросок, б/б                                                  | 1 |  |   |
| 43 | Штрафной бросок, б/б                                                  | 1 |  |   |
| 44 | ОФП, учебная игра                                                     | 1 |  |   |
| 45 | ОФП, учебная игра                                                     | 1 |  |   |
| 46 | ОФП, учебная игра                                                     | 1 |  |   |
| 47 | ОФП, эстафеты с элементами б/б                                        | 1 |  |   |
| 48 | Эстафеты с элементами б/б, учебная игра                               | 1 |  |   |
|    | Гимнастика                                                            |   |  |   |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на гимнастике, элементы акробатики | 1 |  |   |
| 50 | Элементы акробатики, п/игра                                           | 1 |  |   |
| 51 | Акробатика комбинация, п/игра                                         | 1 |  |   |
| 52 | Акробатика, п/игра                                                    | 1 |  |   |
| 53 | Опорный прыжок, ОФП, п/игра                                           | 1 |  |   |
| 54 | Опорный прыжок, ОФП, п/игра                                           | 1 |  |   |
| 55 | Опорный прыжок, ОФП, эстафеты                                         | 1 |  |   |
| 56 | Опорный прыжок, эстафеты                                              | 1 |  |   |
| 57 | Упражнение в равновесии, брусья                                       | 1 |  |   |
| 58 | Упражнение в равновесии, брусья                                       | 1 |  |   |
| 59 | Бревно, брусья                                                        | 1 |  |   |

|    |                                                |   |  |  |
|----|------------------------------------------------|---|--|--|
| 60 | Бревно, брус                                   | 1 |  |  |
| 61 | Лазание по канату, упражнение в висе           | 1 |  |  |
| 62 | Лазание по канату, упражнение в висе           | 1 |  |  |
| 63 | Канат, перекладина                             | 1 |  |  |
| 64 | Канат, перекладина                             | 1 |  |  |
| 65 | Упражнение на гибкость- растяжка, игра         | 1 |  |  |
| 66 | Упражнение на гибкость, наклоны, п/игра        | 1 |  |  |
| 67 | Наклоны, п/игра                                | 1 |  |  |
| 68 | Наклоны, п/игра                                | 1 |  |  |
| 69 | Отжимание, п/игра                              | 1 |  |  |
| 70 | Отжимание, п/игра                              | 1 |  |  |
| 71 | Прыжки через скакалку, эстафеты                | 1 |  |  |
| 72 | Прыжки через скакалку, п/игра                  | 1 |  |  |
| 73 | Поднимание туловища, п/игра                    | 1 |  |  |
| 74 | Пресс, п/игра                                  | 1 |  |  |
| 75 | Подтягивание, п/игра                           | 1 |  |  |
| 76 | Подтягивание, эстафеты                         | 1 |  |  |
| 77 | Скиппинг, учебная игра                         | 1 |  |  |
| 78 | Скиппинг, п/игра                               | 1 |  |  |
|    | Лёгкая атлетика                                |   |  |  |
| 79 | Инструктаж по т/б на л/а. бег 60м, игра        | 1 |  |  |
| 80 | Бег 60м, ОФП, п/игра                           | 1 |  |  |
| 81 | Бег 60м, ОФП, эстафеты                         | 1 |  |  |
| 82 | Бег 60м, «Лапта»                               | 1 |  |  |
| 83 | Метание малого мяча на дальность, учебная игра | 1 |  |  |
| 84 | Метание малого мяча, ОФП, учебная игра         | 1 |  |  |
| 85 | Метание малого мяча, ОФП, учебная игра         | 1 |  |  |
| 86 | Метание мяча, эстафеты                         | 1 |  |  |
| 87 | Прыжковая подготовка, п/игра                   | 1 |  |  |
| 88 | Прыжок в длину с/м, с/р, «лапта»               | 1 |  |  |
| 89 | Прыжок в длину с разбега, «лапта»              | 1 |  |  |
| 90 | Прыжок в длину с разбега, эстафеты             | 1 |  |  |
| 91 | Кроссовая подготовка, ОФП, игра                | 1 |  |  |
| 92 | Кросс 1км, «лапта»                             | 1 |  |  |

|     |                                                      |   |  |  |
|-----|------------------------------------------------------|---|--|--|
| 93  | Кроссовая подготовка, учебная игра                   | 1 |  |  |
| 94  | Кросс 2км, «лапта»                                   | 1 |  |  |
| 95  | Бег на выносливость, челночный бег, игра             | 1 |  |  |
| 96  | Бег на выносливость, челночный бег, игра             | 1 |  |  |
| 97  | Скиппинг, ОФП, «лапта»                               | 1 |  |  |
| 98  | Скиппинг, ОФП, «лапта»                               | 1 |  |  |
| 99  | Преодоление полосы препятствий, игра                 | 1 |  |  |
| 100 | Преодоление полосы препятствий, эстафеты             | 1 |  |  |
| 101 | Метание мяча в цель, ОФП, игра                       | 1 |  |  |
| 102 | Определение уровня физической подготовленности, игра | 1 |  |  |

### Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1. Закон об образовании / Вестник образования. 2004. № 12
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования / Вестник образования. 2004. № 12
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре/Официальный сайт Минобрнауки России. <http://www.mon.gov.ru/>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
им. Ю.К. КАРАКЕТОВА а. ЭЛЬТАРКАЧ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА  
ФИЗКУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета (курса))

7

(уровень, степень образования)

2017 – 2018 учебный год

(срок реализации программы)

Физкультура В.И. Лях А.А. Зланевич „Просвещение“, 2010

(название, автор, издательство, год издания)

Количество часов всего: 102, в неделю 3

Боташов Ильяс Оштаниевич

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу.

Физкультура, первая квалификационная категория.

(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

2017 – 2018 учебный год

**Календарно-тематическое планирование на 2015-2016 учебный год по рабочей программе физического воспитания  
при 3-х урочных занятиях в неделю 7 класс**

| № ур<br>ока | Наименование<br>раздела<br>программы                     | Тема урока                                                              | Кол-во<br>часов | Тип урока               | Элементы содержания                                                                                                                                                                     | Требования к уровню<br>подготовки обучающихся                                                    | Вид контроля                                                                                                                                   | Д/з           | Дата проведения |           |
|-------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------|
|             |                                                          |                                                                         |                 |                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                                                                                |               | план            | факт.     |
| <b>1</b>    | <b>2</b>                                                 | <b>3</b>                                                                | <b>4</b>        | <b>5</b>                | <b>6</b>                                                                                                                                                                                | <b>7</b>                                                                                         | <b>8</b>                                                                                                                                       | <b>9</b>      | <b>10</b>       | <b>11</b> |
| 1           |                                                          |                                                                         |                 | Вводный                 | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств                                            | <b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а.<br><b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м |                                                                                                                                                | Комплекс<br>1 |                 |           |
| 2           |                                                          |                                                                         | 4               | Совершенствование с ЗУН | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.                                       | <b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью                                              |                                                                                                                                                | Комплекс<br>1 |                 |           |
| 3           | <i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</i> | Спринтерский бег, эстафетный бег                                        |                 | Совершенствование с ЗУН | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.                        | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м                                              |                                                                                                                                                | Комплекс<br>1 |                 |           |
| 4           |                                                          |                                                                         |                 | Контрольный             | Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.                                                                                       | <b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью                                              | Бег 60 метров;<br><u>Мальчики</u> –<br>«5» - 9,4;<br>«4» - 9,9;<br>«3» - 10,4;<br><u>Девочки</u> –<br>«5» - 9,8;<br>«4» - 10,2;<br>«3» - 10,7; | Комплекс<br>1 |                 |           |
| 5           |                                                          |                                                                         | 7               | Комбинированный         | Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 10 – 12 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность           |                                                                                                                                                | Комплекс<br>1 |                 |           |
| 6           |                                                          | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание малого мяча. |                 | Комбинированный         | Равномерный бег до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.                                                                                                                            | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность           |                                                                                                                                                | Комплекс<br>1 |                 |           |
| <b>1</b>    | <b>2</b>                                                 | <b>3</b>                                                                | <b>4</b>        | <b>5</b>                | <b>6</b>                                                                                                                                                                                | <b>7</b>                                                                                         | <b>8</b>                                                                                                                                       | <b>9</b>      | <b>10</b>       | <b>11</b> |

|    |  |                                                                         |   |                                                                                                                                                                |                 |   |                                       |                                                                                 |            |   |    |    |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|---|----|----|
| 7  |  |                                                                         |   | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания                                                                                    |                 |   |                                       |                                                                                 |            |   |    |    |
| 8  |  |                                                                         |   | Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину           | Комбинированный |   |                                       | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность | Комплекс I |   |    |    |
| 9  |  |                                                                         |   | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.                | Комбинированный |   |                                       | Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность                | Комплекс I |   |    |    |
| 10 |  |                                                                         |   | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.                | Комбинированный |   |                                       | Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность                | Комплекс I |   |    |    |
| 11 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание малого мяча. |   | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1800 м.                | Контрольный     |   |                                       | Уметь метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 15 мин.                | Комплекс I |   |    |    |
| 12 |  |                                                                         |   | Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости                                                                                     | Контрольный     |   |                                       | Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат                                   | Комплекс I |   |    |    |
| 13 |  |                                                                         |   | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | 4 | Прыжок в длину с места, челночный бег | Уметь прыгать в длину с места.                                                  | Комплекс I |   |    |    |
| 1  |  |                                                                         | 3 |                                                                                                                                                                | 5               | 4 | 2                                     | 7                                                                               | 8          | 9 | 10 | 11 |
|    |  |                                                                         |   | Прыжок в длину с места, челночный бег                                                                                                                          | Комбинированный |   |                                       | Уметь прыгать в длину с места.                                                  | Комплекс I |   |    |    |

|    |                                                    |   |                 |                                                                                                                                                                   |   |                                        |                                                                                                                                                       |            |    |    |  |
|----|----------------------------------------------------|---|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|----|--|
| 14 | челночный бег                                      |   |                 | 5х10 /2 серии, 7х10. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                          |   | Уметь прыгать в длину.                 | Прыжок в длину с места, см:<br>Мальчики – «5» - 188;<br>«4» - 176;<br>«3» - 162.<br>Девочки – «5» - 173;<br>«4» - 161;<br>«3» - 150.                  | Комплекс 1 |    |    |  |
| 15 |                                                    | 4 | Контрольный     | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие координации движений.                                   |   |                                        |                                                                                                                                                       |            |    |    |  |
| 16 |                                                    |   | Контрольный     | Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.                                                                                      |   | Уметь выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 4х10 м.<br>Мальчики – «5» - 16,7;<br>«4» - 17,7;<br>«3» - 18,7<br>Девочки – «5» - 17,8;<br>«4» - 19,0;<br>«3» - 20,2. |            |    |    |  |
| 17 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» | 3 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.                                        |   | Уметь прыгать в высоту с разбега       |                                                                                                                                                       | Комплекс 1 |    |    |  |
| 18 |                                                    |   | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. |   | Уметь прыгать в высоту с разбега       |                                                                                                                                                       | Комплекс 1 |    |    |  |
| 1  | 2                                                  | 3 | 4               | 5                                                                                                                                                                 | 6 | 7                                      | 8                                                                                                                                                     | 9          | 10 | 11 |  |

|    |   |   |   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |            |                                                                                                                                                                                 |    |    |
|----|---|---|---|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 22 |   |   |   | Совершенствование ЗУН     | <p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте.</p> <p>Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики).</p> <p>Махом одной ногой, толчком другой подвешивание на низкой перекладине (девочки).</p> <p>Подтягивание в вися. Эстафеты.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p> | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися | Комплекс 2 |                                                                                                                                                                                 |    |    |
| 23 |   |   |   | Контрольный               | <p>Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися | Комплекс 2 | <p>Оценка техники выполнения висов, подтягивания:</p> <p><u>Мальчики:</u></p> <p>«5»-8;<br/>«4»-6;<br/>«3»-4;</p> <p><u>Девочки:</u></p> <p>«5»-18;<br/>«4»-15;<br/>«3»-11.</p> |    |    |
| 24 |   |   |   | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                          | Уметь выполнять опорный прыжок                         | Комплекс 2 |                                                                                                                                                                                 |    |    |
| 25 |   |   | 4 | Совершенствование ЗУН     | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                           | Уметь выполнять опорный прыжок                         | Комплекс 2 |                                                                                                                                                                                 |    |    |
| 26 |   |   |   | Совершенствование ЗУН     | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                           | Уметь выполнять опорный прыжок                         | Комплекс 2 |                                                                                                                                                                                 |    |    |
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7                                                      | 8          | 9                                                                                                                                                                               | 10 | 11 |
| 27 |   |   |   | Контрольный               | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие                                                                                                                                                                                                                                                                               | Уметь выполнять опорный прыжок                         | Комплекс 2 |                                                                                                                                                                                 |    |    |

[illegible]

|    |          |             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |                |   |    |    |
|----|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|----|----|
| 33 |          |             | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.                              | Знать правила игры в волейбол.                                                                                                         | 2              |   |    |    |
| 34 |          | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Своевременный выход на мяч и подготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести. | Уметь играть в волейбол .<br>Знать правила игры в волейбол.                                                                            | Комплек<br>с 2 |   |    |    |
| 35 |          | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подаче. Своевременный выход на мяч и подготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.       | Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять подготовку для верхней передачи мяча.<br>Знать правила игры в волейбол.             | Комплек<br>с 2 |   |    |    |
| 36 |          | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, одновременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.  | Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять подготовку для нижнего приема мяча.<br>Знать правила игры в волейбол.               | Комплексе<br>2 |   |    |    |
| 37 |          | Комплексный | Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков одновременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подаче мяча. Развитие быстроты.                      | Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).<br>Знать правила игры в волейбол. | Комплексе<br>2 |   |    |    |
| 38 |          | Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение траектории полета мяча при нижней подаче. Развитие быстроту, прыгучесть.                                    | Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).<br>Знать правила игры в волейбол. | Комплексе<br>2 |   |    |    |
| 1  | 2        | 5           | 6                                                                                                                                                                                                                           | 7                                                                                                                                      | 8              | 9 | 10 | 11 |
| 39 | Волейбол | Комплексный | Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.                                                                                        | Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мяча снизу.                                                                     | Комплексе<br>2 |   |    |    |

[illegible]

|    |   |    |             |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |                                                      |            |    |    |
|----|---|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------|----|----|
| 47 |   |    | Контрольный | Нижний прием мяча после перемещения вперед и назад, вправо и влево. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания..            | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров.                                | Оценка техники выполнения нижнего приёма мяча.       | Комплекс 2 |    |    |
| 48 |   |    | Комплексный | Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку в определенные квадраты. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол. |                                                      | Комплекс 2 |    |    |
| 49 |   |    | Контрольный | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма.                                                                   | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.               | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча. | Комплекс 2 |    |    |
| 50 |   |    | Учебный     | Ведение б/б мяча с изменением направления, броски мяча по кольцу после ведения Учебная игра. .                                                                                                            | Уметь выполнять технику .                                                               |                                                      | Комплекс 3 |    |    |
| 51 |   |    | Учебный     | Выполнение двух шагов в баскетболе. Передача одной рукой от плеча, Правила игры в баскетбол, учебная игра,                                                                                                | Уметь выполнять технику                                                                 |                                                      | Комплекс 3 |    |    |
| 52 |   | 24 | Учебный     | Прием-передача а мяча в движении двумя руками, Учебная игра                                                                                                                                               | Уметь выполнять технику                                                                 |                                                      | Комплекс 3 |    |    |
| 53 |   |    | Учебный     | Передача мяча со сменной мест Провести игру с элементами ведения , изменением направления и передачей б/б мяча .                                                                                          | Уметь выполнять технику .                                                               |                                                      | Комплекс 3 |    |    |
| 54 |   |    | Учебный     | Совершенствовать технику ведения с изменением направления ,Закрепить технику броска по кольцу.                                                                                                            | Уметь выполнять технику,.                                                               |                                                      | Комплекс 3 |    |    |
| 1  | 2 | 3  | 5           | 6                                                                                                                                                                                                         | 7                                                                                       | 8                                                    | 9          | 10 | 11 |
| 55 |   |    | Учебный     | Техника броска баскетбольного мяча в прыжке, Эстафеты с баскетбольными мячами (ведение, бросок по кольцу) .                                                                                               | Уметь выполнять технику,                                                                |                                                      | Комплекс 3 |    |    |
| 56 |   | 24 | Учебный     | Учебная игра с заданием,                                                                                                                                                                                  | Уметь выполнять технику,                                                                |                                                      | Комплекс 3 |    |    |
| 57 |   |    | Учебный     | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления Броски мяча по кольцу после ведения, Учебная игра, .                                                                                                 | Уметь выполнять технику                                                                 |                                                      | Комплекс 3 |    |    |

|    |                 |                                                                                                              |                                      |                            |             |    |    |
|----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----|----|
| 58 | Учебный         | Техника передачи б/б мяча двумя руками, Выполнение штрафных бросков, Эстафеты,                               | Уметь выполнять технику.             | Оценка техники выполнения. | Комплек с 3 |    |    |
| 59 | Комбинированный | Тренировка в подтягивании на перекладине, Учебно-тренировочная игра в баскетбол,.                            | Уметь выполнять технику.             |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 60 | Контрольный     | Техника выполнения изученных элементов в баскетболе, игра, .                                                 | Уметь выполнять технику              |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 61 | Контрольный     | Учебная игра по упрощенным правилам, баскетбол                                                               | Уметь выполнять технику              | Оценка техники.            | Комплек с 3 |    |    |
| 62 | Учебный         | Техника передачи мяча сверху двумя руками в волейболе, Учебная игра в пионербол с элементами волейбола,.     | Уметь выполнять технику              |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 63 | Учебный         | Закрепить технику приема мяча сверху Учить технике приема мяча снизу, Учебная игра в пионербол с заданием,.- | Уметь выполнять технику              |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 64 | Учебный         | Учить приему-передачи мяча снизу, Передача-прием сверху со сменой мест,.-                                    | Уметь выполнять технику              |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 65 | Комбинированный | Тренировка в подтягивании прыжки в длину с места Учебная игра в пионербол с элементами волейбола,            | Уметь выполнять технику              |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 65 | Учебный         | Прием-передача волейбольного мяча сверху через сетку, Учить нижней прямой подачи, .                          |                                      | Оценка техники             |             |    |    |
| 66 | Учебный         | Игра в пионербол по правилам волейбола, ,                                                                    |                                      |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 1  | 5               | 6                                                                                                            | 7                                    | 8                          | 9           | 10 | 11 |
| 67 | Учебный         | Учить нижней прямой подачи с 4-5 метров, Совершенствовать технику приема-передачи через сетку,.-             | Уметь выполнять технику              |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 68 | Комбинированный | Провести упражнения с гимнастическими скалками, игру эстафетус различными предметами,                        |                                      |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 69 | Учебный         | Учить нижней прямой подачи, прямому мячу снизу двумя руками Учебная игра,.-                                  | Уметь правильно выполнять технику,.- |                            | Комплек с 3 |    |    |
| 70 | Контрольный     | Прием-передача сверху двумя руками Учебная игра,.-                                                           | Уметь выполнять технику.             |                            | Комплек с 3 |    |    |

Спортивные,  
Эстафеты  
подвижные игр

24

3

4

5

6

7

8

9

10

11

|    |                 |           |           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                                                                                          |                |       |
|----|-----------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|
| 71 |                 |           |           | Контрольный               | Учебная игра в волейбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Уметь выполнять технику.                        | Комплек<br>с 3                                                                           |                |       |
| 72 |                 |           |           | Контрольный               | Совершенствование техники в двухсторонней игре в волейбол по упрощённым правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Уметь выполнять технику.                        | Комплек<br>с 3                                                                           |                |       |
| 73 |                 |           |           | Изучение нового материала | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.                                                                                                                              | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплек<br>с 3                                                                           |                |       |
| 74 |                 |           | Баскетбол | 12                        | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплек<br>с 3                                                                           |                |       |
| 1  | 2               | 3         | 4         | 5                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7                                               | 8                                                                                        | 9              | 10 11 |
| 75 | Спортивные игры | Баскетбол | 12        | Комбинированный           | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.                                                                                              | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплек<br>с 3 |       |

|    |                 |           |    |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |              |   |    |    |  |
|----|-----------------|-----------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|---|----|----|--|
|    |                 |           |    | способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |              |   |    |    |  |
| 76 |                 |           |    | Изучение нового материала                                                                                  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.         | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплекс с 3 |   |    |    |  |
| 77 |                 |           |    | Комбинированный                                                                                            | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплекс 3   |   |    |    |  |
| 78 |                 |           |    | Комбинированный                                                                                            | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплекс 3   |   |    |    |  |
| 1  | 2               | 3         | 4  | 5                                                                                                          | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7                                               | 8            | 9 | 10 | 11 |  |
| 79 | Спортивные игры | Баскетбол | 12 | Комбинированный                                                                                            | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.   | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплекс 3   |   |    |    |  |
|    |                 |           |    | Комбинированный                                                                                            | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в                                                                                                                                                                                                             | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплекс с 3 |   |    |    |  |

|    |   |   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                 |                                 |            |    |    |  |
|----|---|---|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|---------------------------------|------------|----|----|--|
| 80 |   |   |                 | движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                             |   |                                                 |                                 |            |    |    |  |
| 81 |   |   | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                          |   | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплекс 3                      |            |    |    |  |
| 82 |   |   | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                          |   | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплекс 3                      |            |    |    |  |
| 83 |   |   | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                          |   | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Комплекс 3                      |            |    |    |  |
| 1  | 2 | 3 | 4               | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6 | 7                                               | 8                               | 9          | 10 | 11 |  |
| 84 |   |   | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |   | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |    |    |  |

|    |                    |                                                                                                                                                                                 |    |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |                |                                                                                                                          |    |    |
|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 85 | Лёгкая<br>атлетика | Развитие<br>выносливости<br>в беге на<br>длинные<br>дистанции.<br>Метание<br>малого мяча.<br>Спринтерский<br>бег.<br>Прыжок в<br>длину с<br>разбега<br>способом<br>согнув ноги. | 18 | Комбиниро-<br>ванный       | Равномерный бег до 9 мин.<br>Положение туловища и длина шагов<br>при стартовом разгоне. Развитие<br>скоростной выносливости.                                                                                                                                                                   | Уметь бегать в<br>равномерном темпе до<br>9 минут                       | Комплек<br>с 4 |                                                                                                                          |    |    |
| 86 |                    |                                                                                                                                                                                 |    | Совершенство-<br>вание ЗУН | Равномерный бег до 11 мин.<br>Положение туловища и длина шагов<br>при стартовом разгоне. Специальные<br>беговые и прыжковые упражнения.<br>Развитие скоростных качеств.                                                                                                                        | Уметь бегать в<br>равномерном темпе до<br>11 минут                      | Комплек<br>с 4 |                                                                                                                          |    |    |
| 87 |                    |                                                                                                                                                                                 |    | Совершенство-<br>вание ЗУН | Стартовый разгон при беге на<br>короткие дистанции. Ускорения<br>20,40,50 м. Техника разбега при<br>метании мяча. Развитие скоростных<br>качеств.                                                                                                                                              | Уметь выполнять<br>стартовый разгон в<br>беге на короткие<br>дистанции. | Комплек<br>с 4 |                                                                                                                          |    |    |
| 88 |                    |                                                                                                                                                                                 |    | Совершенство-<br>вание ЗУН | Развитие выносливости в беге на<br>длинные дистанции 1,4 км.<br>Совершенствование техники бега на<br>короткие дистанции. Ускорения 30,40,60<br>м. Специальные прыжковые и беговые<br>упражнения. Развитие скоростных<br>качеств. Согласованная работа рук, ног и<br>туловища при метании мяча. | Уметь бегать с<br>максимальной скоростью<br>на 60 м.                    | Комплек<br>с 4 |                                                                                                                          |    |    |
| 89 |                    |                                                                                                                                                                                 |    | Совершенство-<br>вание ЗУН | Развитие выносливости в беге на<br>длинные дистанции 1,5 км.<br>Совершенствование техники бега на<br>короткие дистанции. Метание мяча с 4-х<br>шагов разбега.                                                                                                                                  | Уметь бегать в<br>равномерном темпе до 15<br>минут                      | Комплек<br>с 4 |                                                                                                                          |    |    |
| 1  | 2                  | 3                                                                                                                                                                               | 4  | 5                          | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7                                                                       | 8              | 9                                                                                                                        | 10 | 11 |
| 90 | Лёгкая<br>атлетика | Развитие<br>выносливости в<br>беге на длинные<br>дистанции.<br>Метание малого<br>мяча.<br>Спринтерский<br>бег.<br>Прыжок в длину<br>с разбега<br>способом согнув<br>ноги.       | 18 | Контрольный                | Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов<br>разбега на дальность. Специальные<br>беговые и прыжковые упражнения для<br>развития беговых качеств.                                                                                                                                                     | Уметь пробегать<br>дистанцию 60 м с<br>максимальной<br>скоростью.       | Комплек<br>с 4 | Бег 60 м, сек:<br>Мальчики:<br>«5» - 9,4<br>«4» - 9,9<br>«3» - 10,5<br>Девочки:<br>«5» - 9,8<br>«4» - 10,2<br>«3» - 10,7 |    |    |
| 91 |                    |                                                                                                                                                                                 |    | Комбиниро-ванный           | Развитие выносливости в беге на<br>длинные дистанции - 1,6 км. Метание<br>малого мяча с 4-5 шагов разбега.<br>Вкладывание массы тела в бросок мяча.                                                                                                                                            | Уметь метать мяч с<br>разбега.                                          | Комплек<br>с 4 |                                                                                                                          |    |    |
| 92 |                    |                                                                                                                                                                                 |    | Комбиниро-ванный           | Совершенствование техники бега на<br>длинные дистанции. Метание мяча на                                                                                                                                                                                                                        | Уметь метать мяч с<br>разбега.                                          | Комплек<br>с 4 |                                                                                                                          |    |    |

|    |                    |                                                                                                 |    |   |                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                                                                                                               |               |  |  |  |
|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|--|--|
| 93 |                    |                                                                                                 |    |   | дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.                                                                                                                                              | Контрольный      | Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на угол корпуса тела после отталкивания.               | Уметь метать мяч с разбега на дальность.      | Метание мяча, м:<br>Мальчики:<br>«5» - 39<br>«4» - 33<br>«3» - 27<br>Девочки:<br>«5» - 26<br>«4» - 21<br>«3» - 16             | Комплекс<br>4 |  |  |  |
| 94 |                    |                                                                                                 |    |   | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,7 км. Развитие выносливости. ОРУ.<br>Работа маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения.                                          | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,7 км. Развитие выносливости. ОРУ.                                                                                                                                       | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.   |                                                                                                                               | Комплекс<br>4 |  |  |  |
| 95 |                    |                                                                                                 |    |   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Работать над углом отталкивания и движением туловища вперед.                                                                               | Комбиниро-ванный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Работать над углом отталкивания и движением туловища вперед.                                                                               | Уметь распределять силу на всю дистанцию.     |                                                                                                                               | Комплекс<br>4 |  |  |  |
| 96 |                    |                                                                                                 |    |   | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.   |                                                                                                                               | Комплекс<br>4 |  |  |  |
| 1  | 2                  | 3                                                                                               | 4  | 5 | 6                                                                                                                                                                                                                                | 7                | 8                                                                                                                                                                                                                                | 9                                             | 10                                                                                                                            | 11            |  |  |  |
| 97 | Лёгкая<br>атлетика | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.<br>Метание малого мяча.<br>Спринтерский бег. |    |   | Бег 1500 м на результат. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие выносливости.                                                                                                                                       | Контрольный      | Бег 1500 м на результат. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие выносливости.                                                                                                                                       | Уметь распределять силу на всю дистанцию.     | Бег 1500 м, мин:<br>Мальчики:<br>«5» - 7,10<br>«4» - 7,50<br>«3» - 8,30<br>Девочки:<br>«5» - 7,50<br>«4» - 8,30<br>«3» - 9,20 | Комплекс<br>4 |  |  |  |
| 98 |                    | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.                                                  | 18 |   | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.                                                                                      | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.                                                                                      | Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин. |                                                                                                                               | Комплекс<br>4 |  |  |  |
| 99 |                    |                                                                                                 |    |   | Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину.                                                                                                                                                         | Комбиниро-ванный | Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину.                                                                                                                                                         | Уметь прыгать в длину с разбега.              |                                                                                                                               | Комплекс<br>4 |  |  |  |

|     |                  |                                                                                                                                     |                                           |                                                                                                                                                                 |                |  |  |  |
|-----|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|--|
| 100 | Контрольный      | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.<br><br>Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с разбега.          | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м.<br>Мальчики:<br>«5» - 3,80,<br>«4» - 3,50<br>«3» - 2,90<br>Девочки:<br>«5» - 3,50<br>«4» - 3,00<br>«3» - 2,40 | Комплексе<br>4 |  |  |  |
| 101 | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОРУ. Подвижные игры.                                                           | Уметь распределять силы на всю дистанцию. |                                                                                                                                                                 | Комплексе<br>4 |  |  |  |
| 102 | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с полседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.      | Уметь прыгать в длину с разбега.          |                                                                                                                                                                 | Комплексе<br>4 |  |  |  |