

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Васькинская основная общеобразовательная школа - детский сад»

Рассмотрено
методическим объединением
учителей
Протокол № 1
от 29 августа 2021г.

Согласовано
Заместителем директора по УВР
29 августа 2021г.

Утверждено
Приказом директора
№ 77/ОД от 30.08.2021 г

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
5-9 класс**

Учитель: Порядин Виктор Павлович
Учитель 1 категории

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре основного общего образования для 5-9. классов общеобразовательной школы (базовый уровень) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта ООО, учебного плана, «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», М - 2011г.

В учебном плане МАОУ «Васькинская ООШ - детский сад» на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах отводится по 3 часа в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 510 часов в год (102 часа в каждом классе)

Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебником «Физкультура, 5-7 класс», Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013, «Физическая культура, 8-9 класс», Лях В.И., Зданевич А.А., 2012.

Цели: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Выпускник научится

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Раздел 2. Содержание учебного, курса

«Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются

физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени	-	-

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	30
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	27
3	Лыжная подготовка	21
4	Гимнастика	15
5	Кроссовая подготовка	9

	Итого:	102
--	---------------	------------

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Форма контроля	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика (20 ч.)						
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	02.09	
2	2	Высокий старт (до 10–15 м)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	05.09	
3	3	Бег по дистанции	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	07.09	
4	4	Бег с ускорением (50–60 м)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	09.09	
5	5	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	12.09	
6	6	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	14.09	
7	7	Обучение подбора разбега	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	16.09	

			скоростно-силовых качеств			
8	8	Прыжок с 7–9 шагов разбега	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	19.09	
9	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	21.09	
10	10	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	бегать на дистанцию 1000 м	23.09	
11	11	Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	бегать на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>)	26.09	
12	12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	28.09	
13	13	Равномерный бег (12 мин)	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	30.09	
14	14	Чередование бега с ходьбой	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	03.10	
15	15	Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	05.10	
16	16	Бег в гору	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	07.10	
17	17	Преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	10.10	
18	18	Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	12.10	
19	19	ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	14.10	

			часовые». Развитие выносливости			
20	20	Бег по пересеченной местности (2 км)	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	17.10	
Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (27 ч.)						
21	1	Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	19.10	
22	2	Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	21.10	
23	3	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	24.10	
24	4	Остановка прыжком	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	26.10	
25	5	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	28.10	
26	6	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	07.11	

			Правила соревнований	технические действия в игре		
27	7	Ведение мяча в движении шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	09.11	
28	8	Остановка двумя шагами	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	11.11	
29	9	Ведение мяча с изменением скорости	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	14.11	
30	10	Стойка игрока	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	16.11	
31	11	Стойка игрока	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	18.11	
32	12	Передвижения в стойке	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	21.11	
33	13	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	23.11	
34	14		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча	играть в волейбол по	25.11	

		Встречные и линейные эстафеты	двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
35	15	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	28.11	
36	16	Подвижные игры с элементами в/б	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	30.11	
37	17	Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	02.12	
38	18	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	05.12	
39	19	Прием мяча снизу двумя руками над собой	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	07.12	
40	20	Передача мяча двумя руками сверху в парах	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	09.12	
41	21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	12.12	
42	22		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками	играть в волейбол по	14.12	

		Нижняя прямая подача с 3–6 м	сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	упрощенным правилам; выполнять правильно		
43	23	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	16.12	
44	24	Передача мяча двумя руками сверху в парах	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	19.12	
45	25	Игра в мини-волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	21.12	
46	26	Игра в мини-волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	23.12	
47	27	Игра в мини-волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	26.12	
Лыжная подготовка (21ч)						
48	1	Инструктаж поТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	Особенности физической подготовки лыжника ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках Зимние Олимпийские игры – талисманы и столицы	Знать ТБ безопасности на уроках лыжной подготовки	28.12	
49	2	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 1 км девочки и до 2 км мальчики. Преодоление подъемов и	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	11.01	

[illegible]

			препятствий			
58	11	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	01.02	
59	12	Зимние виды спорта	Просмотр фильма о зимних видах спорта	Знать название зимних видов спорта	03.02	
60	13	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	06.02	
61	14	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	08.02	
62	15	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	10.02	
63	16	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	13.02	
64	17	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	15.02	
65	18	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	17.02	
66	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики	правильно выполнять движения при ходьбе	20.02	

		дистанции и состояния лыжни	лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	на лыжах		
67	20	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	22.02	
68	21	Прохождение дистанции 2 км (дев), до 3км (мал). Эстафеты	Прохождение дистанции 2 км (дев), до 3км (мал). Эстафеты	Контроль	24.02	
Гимнастика (15 ч)						
69	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подтягивания в висе	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	27.02	
70	2	Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	01.03	
71	3	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	03.03	
72	4	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	06.03	
73	5	Перестроение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	10.03	
74	6	ОРУ с гимнастическими	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в	выполнять опорный прыжок, выполнять	13.03	

84	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	12.04	
85	2	Равномерный бег (12 мин)	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	14.04	
86	3	Равномерный бег (13 мин)	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	17.04	
87	4	Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	19.04	
88	5	Равномерный бег (16 мин)	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	21.04	
89	6	Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	24.04	
90	7	Равномерный бег (18 мин)	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	26.04	
91	8	Развитие выносливости	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	28.04	
92	9	Равномерный бег (20 мин)	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	03.05	
Легкая атлетика (10 ч)						
93	1	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 1000 м	05.05	
94	2	Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	бегать на дистанцию 1000 м (на	10.05	

		(1000 м)	выносливости	результат)		
95	3	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	12.05	
96	4	Высокий старт	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	15.05	
97	5	Бег с ускорением	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	17.05	
98	6	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	19.05	
99	7	Специальные беговые упражнения	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	22.05	
100	8	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	24.05	
101	9	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	26.05	
102	10	Метание теннисного мяча на дальность	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	28.05	

			ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
--	--	--	---	--	--	--

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	30
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	27
3	Лыжная подготовка	21
4	Гимнастика	15
5	Кроссовая подготовка	9
	Итого:	102

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени	-	-

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Форма контроля	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика (11 ч.)						
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	02.09	
2	2	Высокий старт (15–30 м)	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	05.09	
3	3	Финиширование	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	правила передачи эстафеты.	07.09	
4	4	Бег (3 × 50 м)	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	09.09	
5	5	Бег (60 м) на результат	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	правила соревнований в спринтерском беге.	12.09	
6	6		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега,	прыгать в длину с	14.09	

		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	разбега; метать мяч в мишень и на дальность		
7	7	Прыжок в длину с 7–9 шагов	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	16.09	
8	8	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	19.09	
9	9	Метание теннисного мяча на дальность	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	21.09	
10	10	Бег на средние дистанции	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	пробегать среднюю беговую дистанцию	23.09	
11	11	Бег (1000 м). Бег по дистанции	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	пробегать среднюю беговую дистанцию	26.09	
Кроссовая подготовка (9 ч)						
12	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	28.09	
13	2	Равномерный бег (14 мин)	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	30.09	
14	3	Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	03.10	
15	4	Равномерный бег (16 мин)	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	05.10	

16	5	Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	07.10	
17	6	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	10.10	
18	7	Равномерный бег (18 мин)	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол».	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	12.10	
19	8	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол а».	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	14.10	
20	9	Бег (2000 м)	Бег (2000 м). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	17.10	
Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (27 ч)						
21	1	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	19.10	
22	2	Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	21.10	
23	3	Ведение мяча в средней стойке на месте	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	играть в баскетбол по упрощенным правилам	24.10	
24	4	Ведение мяча в высокой стойке	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие	играть в баскетбол по упрощенным правилам	26.10	

			координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
25	5	Остановка двумя шагами	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	играть в баскетбол по упрощенным правилам	28.10	
26	6	Ведение мяча в низкой стойке	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам	07.11	
27	7	Передача мяча одной рукой от плеча в движении	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам	09.11	
28	8	Ведение мяча с разной высотой отскока	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	играть в баскетбол по упрощенным правилам	11.11	
29	9	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча Игра (2 × 2, 3 × 3)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам	14.11	
30	10	Волейбол. Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	16.11	
31	11		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	играть в волейбол по	18.11	

		Стойки и передвижения игрока	сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
32	12	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	21.11	
33	13	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	23.11	
34	14	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	25.11	
35	15	Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	28.11	
36	16	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	30.11	
37	17	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	02.12	

38	18	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	05.12	
39	19	Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	07.12	
40	20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	09.12	
41	21	Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	12.12	
42	22	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. 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	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	14.12	
43	23	Комбинации из разученных элементов	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	16.12	

			свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
44	24	Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	19.12	
45	25	Комбинации из разученных элементов	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	21.12	
46	26	Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	23.12	
47	27	Комбинации из разученных элементов в парах	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	26.12	
Лыжная подготовка (21 ч)						
48	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	Особенности физической подготовки лыжника ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках Зимние Олимпийские игры – талисманы и столицы	Знать ТБ безопасности на уроках лыжной подготовки	28.12	
49	2	Классические одновременные хода и попеременный	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный	правильно выполнять движения при ходьбе	11.01	

[illegible]

		двухшажный ход	двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	на лыжах		
58	11	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	01.02	
59	12	Зимние виды спорта	Просмотр фильма о зимних видах спорта	Знать название зимних видов спорта	03.02	
60	13	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	06.02	
61	14	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	08.02	
62	15	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	10.02	
63	16	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	13.02	
64	17	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	15.02	
65	18	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	17.02	

66	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	20.02	
67	20	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	22.02	
68	21	Прохождение дистанции 2 км (дев), до 3 км (мал). Эстафеты	Прохождение дистанции 2 км (дев), до 3 км (мал). Эстафеты	Контроль	24.02	
Гимнастика (15 ч)						
69	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики .РУ на месте без предметов	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы	27.02	
70	2	Подъем переворотом в упор	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы	01.03	
71	3	Выполнение на технику	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы	03.03	
72	4	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	06.03	
73	5	Прыжок ноги врозь	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	10.03	
74	6	ОРУ с обручем	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	13.03	

84	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	12.04	
85	2	Равномерный бег (16 мин)	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	14.04	
86	3	Развитие выносливости	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	17.04	
87	4	Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол а». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	19.04	
88	5	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин)	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	21.04	
89	6	Развитие выносливости	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	24.04	
90	7	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин)	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	26.04	
91	8	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	28.04	
92	9	Бег (2000 м)	Бег (2000 м). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	03.05	
Легкая атлетика (10 ч)						
93	1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	бегать с максимальной скоростью (60 м)	05.05	
94	2	Высокий старт (15–30 м)	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	бегать с максимальной скоростью (60 м)	10.05	
95	3		Высокий старт (15–30 м). Финиширование.	бегать с	12.05	

		Финиширование	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	максимальной скоростью (60 м)		
96	4	Специальные беговые упражнения	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	15.05	
97	5	Бег (60 м) на результат	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	17.05	
98	6	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	бегать с максимальной скоростью (60 м)	19.05	
99	7	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	бегать с максимальной скоростью (60 м)	22.05	
100	8	Приземление	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	24.05	
101	9	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	26.05	
102	10	ОРУ. Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	28.05	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	30
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	27
3	Лыжная подготовка	21
4	Гимнастика	15
5	Кроссовая подготовка	9
	Итого:	102

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	времени	-	-

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Форма контроля	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика (11 ч.)						
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью (60 м)	02.09	
2	2	Высокий старт (20–40	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые	бегать с максимальной скоростью (60	05.09	

		м)	упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	м)		
3	3	Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	07.09	
4	4	Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	09.09	
5	5	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	12.09	
6	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	14.09	
7	7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	16.09	
8	8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	19.09	

9	9	Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	21.09	
10	10	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	бег 1500 м	23.09	
11	11	Бег (1500 м)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	бег 1500 м	26.09	
Кроссовая подготовка (9 ч)						
12	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Бег в равномерном темпе (20 мин)	26.09	
13	2	Бег (16 мин)	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (20 мин)	28.09	
14	3	Бег (17 мин)	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (20 мин)	30.09	
15	4	Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Бег в равномерном темпе (20 мин)	03.10	
16	5	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Бег в равномерном темпе (20 мин)	05.10	

17	6	Спортивная игра «Мини-футбол»	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (20 мин	07.10	
18	7	ОРУ. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (20 мин	10.10	
19	8	Бег (19 мин)	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (20 мин	12.10	
20	9	Бег (2000 м)	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Мини-футбол а»	Бег в равномерном темпе (20 мин	14.10	
Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (27 ч)						
						17.10
21	1	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	игра в баскетбол по упрощенным правилам	19.10	
22	2	Передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	игра в баскетбол по упрощенным правилам	21.10	

			способностей. Правила баскетбола			
23	3	Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	игра в баскетбол по упрощенным правилам	24.10	
24	4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	игра в баскетбол по упрощенным правилам	26.10	
25	5	Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом	игра в баскетбол по упрощенным правилам	28.10	
26	6	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя	игра в баскетбол по упрощенным правилам	07.11	

			руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола			
27	7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	игра в баскетбол по упрощенным правилам	09.11	
28	8	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	игра в баскетбол по упрощенным правилам	11.11	
29	9	Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	игра в баскетбол по упрощенным правилам	14.11	
30	10	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	играть в волейбол по упрощенным правилам	16.11	

31	11	Техника безопасности на уроках	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	играть в волейбол по упрощенным правилам	18.11	
32	12	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	играть в волейбол по упрощенным правилам	21.11	
33	13	Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	23.11	
34	14	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	25.11	
35	15	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	28.11	
36	16	Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	30.11	
37	17	Игровые задания на укороченной площадке	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	играть в волейбол по упрощенным правилам	02.12	

			Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
38	18	Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	05.12	
39	19	Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча	играть в волейбол по упрощенным правилам	07.12	
40	20	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	играть в волейбол по упрощенным правилам	09.12	
41	21	Нападающий удар после подбрасывания партнером	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	12.12	
42	22	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>).	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	14.12	
43	23	Нападающий удар после подбрасывания партнером	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного	играть в волейбол по упрощенным правилам	16.12	

			нападения. Игра по упрощенным правилам			
44	24	Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	19.12	
45	25	Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	21.12	
46	26	Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	23.12	
47	27	Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	26.12	
Лыжная подготовка (21 ч)						
48	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	Особенности физической подготовки лыжника ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи	Знать ТБ безопасности на уроках	28.12	

		Попеременный двухшажный ход	при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках Зимние Олимпийские игры – талисманы и столицы	лыжной подготовки		
49	2	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	11.01	
50	3	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	13.01	
51	4	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	16.01	
52	5	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	18.01	
53	6	Классические одновременные хода и попеременный	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход.	правильно выполнять движения при	20.01	

		двухшажный ход	Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	ходьбе на лыжах		
54	7	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	23.01	
55	8	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	25.01	
56	9	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	27.01	
57	10	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	30.01	
58	11	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2,5 км девочки и до 3,5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	01.02	

59	12	Зимние виды спорта	Просмотр фильма о зимних видах спорта	Знать название зимних видов спорта	03.02	
60	13	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 4,5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	06.02	
61	14	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 4,5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	08.02	
62	15	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	10.02	
63	16	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	13.02	
64	17	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (дев), 5 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	15.02	

65	18	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (дев), 5 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	17.02	
66	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (дев), 5 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	20.02	
67	20	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (дев), 5 км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	22.02	
68	21	Прохождение дистанции 3 км (дев), до 5 км (мал). Эстафеты	Прохождение дистанции 3 км (дев), до 5 км (мал). Эстафеты	Контроль	24.02	
Гимнастика (15 ч)						
69	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие силовых способностей	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять строевые приемы; упражнения в висе	27.02	
70	2	Выполнение ОРУ с	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом	выполнять строевые	01.03	

		гимнастической палкой (5–6 упражнений)	в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	приемы; упражнения в висе		
71	3	Выполнение комбинации	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	выполнять строевые приемы; упражнения в висе	03.03	
72	4	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	выполнять опорный прыжок	06.03	
73	5	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	выполнять опорный прыжок	10.03	
74	6	Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	выполнять опорный прыжок	13.03	
75	7	Выполнение комплекса ОРУ с обручем	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	выполнять опорный прыжок	15.03	

			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
76	8	Развитие скоростно-силовых способностей	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять опорный прыжок	17.03	
77	9	Выполнение опорного прыжка	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять опорный прыжок	20.03	
78	10	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок	22.03	
79	11	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	24.03	
80	12	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	03.04	
81	13	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.).	выполнять акробатические упражнения отдельно и в	05.04	

			Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	комбинации; лазать по канату в два приема		
82	14	Развитие силовых способностей	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	07.04	
83	15	Развитие силовых способностей	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	10.04	
Кроссовая подготовка (9 ч)						
84	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	12.04	
85	2	Бег (17 мин)	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	14.04	
86	3	Понятие о ритме упражнения	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	17.04	

87	4	Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	19.04	
88	5	Понятие об объеме упражнения	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	21.04	
89	6	ОРУ. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Мини-футбол». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	24.04	
90	7	Бег (19 мин)	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	26.04	
91	8	Бег (20 мин)	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	28.04	
92	9	Бег (2000 м)	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	03.05	
Легкая атлетика (10 ч)						
93	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью (60 м)	05.05	
94	2	Высокий старт	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	бегать с максимальной скоростью (60 м)	10.05	

			Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			
95	3	Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	бегать с максимальной скоростью (60 м)	12.05	
96	4	Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	бегать с максимальной скоростью (60 м)	15.05	
97	5	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	17.05	
98	6	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	19.05	
99	7	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	22.05	
100	8	Метание мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	24.05	

			Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований			
10 1	9	Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	26.05	
10 2	10	Правила соревнований	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	28.05	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	30
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	27
3	Лыжная подготовка	21
4	Гимнастика	15
5	Кроссовая подготовка	9
	Итого:	102

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	времени	-	-

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Форма контроля	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика (11 ч.)						
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	02.09	
2	2	Низкий старт (30–40 м)	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	05.09	
3	3	Бег по дистанции	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной	бегать с максимальной	07.09	

			палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	скоростью на дистанцию 60 м		
4	4	Финиширование	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	09.09	
5	5	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	12.09	
6	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	14.09	
7	7	Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	16.09	
8	8	Фаза полета	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	19.09	
9	9	Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Прыжок в длину на результат	21.09	
10	10	Бег на средние дистанции	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	пробежать среднюю беговую дистанцию	23.09	
11	11	Бег на средние дистанции	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	пробежать среднюю беговую дистанцию	26.09	
Кроссовая подготовка (9 ч)						
12	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	28.09	

			выносливости			
13	2	Бег (15 мин)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	30.09	
14	3	Бег (16 мин)	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	03.10	
15	4	Бег (17 мин)	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	05.10	
16	5	Специальные беговые упражнения	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	07.10	
17	6	Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	10.10	
18	7	Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	12.10	
19	8	Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	14.10	
20	9	Бег (3 км)	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	17.10	
Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (27 ч)						
21	1	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	19.10	

			Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие			
22	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	21.10	
23	3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	24.10	
24	4	Бросок двумя руками от головы с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	26.10	
25	5	Передачи мяча двумя руками от груди на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	28.10	
26	6	Бросок двумя руками от головы	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	игра в баскетбол по упрощенным	07.11	

		с места с сопротивлением	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита Учебная игра. Развитие координационных способностей	правилам; выполнять технические приемы		
27	7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	09.11	
28	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	11.11	
29	9	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	14.11	
30	10	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	16.11	
31	11	Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	18.11	
32	12	Комбинации из разученных перемещений	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	21.11	
33	13	Комбинации	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над	играть в волейбол по	23.11	

		из разученных перемещений	собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	упрощенным правилам		
34	14	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	25.11	
35	15	Верхняя передача мяча в парах через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	28.11	
36	16	Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	30.11	
37	17	Отбивание мяча кулаком через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	02.12	
38	18	Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	05.12	
39	19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой	играть в волейбол по упрощенным правилам	07.12	

			нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
40	20	Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	09.12	
41	21	Комбинации из разученных перемещений	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	12.12	
42	22	Передача мяча в тройках после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	14.12	
43	23	Передача мяча в тройках после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	16.12	
44	24	Передача мяча над собой во встречных колоннах	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	19.12	
45	25	Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам	21.12	
46	26		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	играть в волейбол по	23.12	

		Нападающий удар в тройках через сетку	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	упрощенным правилам		
47	27	Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	играть в волейбол по упрощенным правилам	26.12	
Лыжная подготовка (21 ч)						
48	1	Инструктаж поТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	Особенности физической подготовки лыжника ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	28.12	
49	2	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	11.01	
50	3	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	13.01	
51	4	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	16.01	
52	5	Классические одновременные хода и попеременный	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный	правильно выполнять движения при ходьбе	18.01	

		двухшажный ход	двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	на лыжах		
53	6	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	20.01	
54	7	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	23.01	
55	8	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	25.01	
56	9	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	27.01	
57	10	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3,5 км девочки и до 5,5 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	30.01	
58	11	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3,5 км девочки и до 5,5 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	01.02	
59	12	Классические одновременные хода и попеременный	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный	правильно выполнять движения при ходьбе	03.02	

		двухшажный ход	двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девочки и до 6 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	на лыжах		
60	13	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девочки и до 6 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	06.02	
61	14	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девочки и до 6 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	08.02	
62	15	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девочки и до 6 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	10.02	
63	16	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 4 км (дев), 6км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	13.02	
64	17	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 4 км (дев), 6км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	15.02	
65	18	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 4 км (дев), 6км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	17.02	
66	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики	правильно выполнять движения при ходьбе	20.02	

		дистанции и состояния лыжни	лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 4 км (дев), 6 км (мал)	на лыжах		
67	20	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Прохождение дистанции 3 км (дев), до 5 км (мал). Эстафеты	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	22.02	
68	21	Зимние виды спорта	Просмотр фильма о зимних видах спорта	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	24.02	
Гимнастика (15 ч)						
69	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы	27.02	
70	2	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы	01.03	
71	3	Техника выполнения подъема переворотом	Техника выполнения подъема переворотом Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	выполнять строевые упражнения, висы	03.03	
72	4	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы	06.03	
73	5	Выполнение команды	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	10.03	

		«Прямо!»	боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
74	6	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	13.03	
75	7	Прыжок способом «согнув ноги»	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	15.03	
76	8	Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	17.03	
77	9	Прыжок боком с поворотом на 90°.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	20.03	
78	10	Акробатика. Лазание (6 ч)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	22.03	
79	11	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	24.03	
80	12	Мост и поворот в упор на одном колене	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	03.04	
81	13	Лазание по канату в два-три приема	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	05.04	

82	14	ОРУ с мячом	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	07.04	
83	15	Кувырки назад и вперед	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту	Кувырки назад и вперед, зачет	10.04	
Кроссовая подготовка (9ч.)						
84	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	12.04	
85	2	Бег (17 мин)	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	14.04	
86	3	Развитие выносливости	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	17.04	
87	4	Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	19.04	
88	5	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	21.04	
89	6	Бег (19 мин)	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	24.04	
90	7	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	26.04	
91	8	Бег (20 мин)	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных	бегать в равномерном	28.04	

			препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	темпе (до 20 мин)		
92	9	Бег (3 км)	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	03.05	
Легкая атлетика (10 ч)						
93	1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	05.05	
94	2	Низкий старт	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	10.05	
95	3	Бег по дистанции	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	12.05	
96	4	Финиширование	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	15.05	
97	5	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	17.05	
98	6	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м)	19.05	
99	7	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	бегать с максимальной скоростью (60 м)	22.05	
100	8		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	бегать с	24.05	

		Отталкивание	Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	максимальной скоростью (60 м)		
101	9	Метание мяча	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	бегать с максимальной скоростью (60 м)	26.05	
102	10	Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	бегать с максимальной скоростью (60 м)	28.05	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	30
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	27
3	Лыжная подготовка	21
4	Гимнастика	15
5	Кроссовая подготовка	9

	Итого:	102
--	---------------	------------

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	времени	-	-

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Форма контроля	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика (11 ч.)						
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	бегать с низкого старта с максимальной	02.09	

			скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	скоростью (60 м)		
2	2	Низкий старт	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	05.09	
3	3	Бег по дистанции	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	07.09	
4	4	Финиширование	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	09.09	
5	5	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	12.09	
6	6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	14.09	
7	7	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	16.09	
8	8	Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	19.09	
9	9	Бег на средние дистанции (2ч)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 2000 м	21.09	

10	10	Специальные беговые упражнения	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 2000 м	23.09	
Кроссовая подготовка (10 ч)						
11	1	Бег по пере - сеченой местности, преодоление препятствий (10 ч)	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)	26.09	
12	2	Бег в равномерном темпе (12 мин)	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Мини-футбол» Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)	28.09	
13	3	Преодоление горизонтальных препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Мини-футбол» Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)	30.09	
14	4	Бег в равномерном темпе (15 мин)	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Мини-футбол» Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)	03.10	
15	5	Специальные беговые упражнения	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Мини-футбол» Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)	05.10	
16	6	Спортивная игра «Мини-футбол»	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)	07.10	
17	7	Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Мини-	бегать в равномерном темпе (20 мин)	10.10	

			футбол». Развитие выносливости			
18	8	Бег в равномерном темпе (15 мин)	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)	12.10	
19	9	Специальные беговые упражнения	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)	14.10	
20	10	Бег на результат	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин)	17.10	
Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (27 ч)						
21	1	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	19.10	
22	2	Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	21.10	
23	3	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	24.10	
24	4	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	играть в баскетбол по упрощенным правилам;	26.10	

			плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	применять в игре технические приемы		
25	5	Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	28.10	
26	6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	07.11	
27	7	Позиционное нападение со сменой мест	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	09.11	
28	8	Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	11.11	
29	9	Позиционное нападение и личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	14.11	
30	10	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	играть в волейбол по упрощенным правилам;	16.11	

			Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	применять в игре технические приемы		
31	11	Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	18.11	
32	12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	21.11	
33	13	Нападающий удар при встречных передачах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	23.11	
34	14	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	25.11	
35	15	Игра в нападение через 3-ю зону.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	28.11	
36	16	Нападающий удар при встречных передачах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	30.11	

			Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	приемы		
37	17	Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	02.12	
38	18	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	05.12	
39	19	Нападающий удар при встречных передачах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	07.12	
40	20	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	09.12	
41	21	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	12.12	

			способностей			
42	22	Игра в нападение через 3-ю зону	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	14.12	
43	23	Развитие координационных способностей	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	16.12	
44	24	Комбинации из передвижений игрока	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	19.12	
45	25	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	21.12	
46	26	Нападающий удар при встречных передачах	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	23.12	

			координационных способностей			
47	27	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	26.12	
Лыжная подготовка (21 ч)						
48	1	Инструктаж поТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	Особенности физической подготовки лыжника ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	28.12	
49	2	Классические одновременные хода и поперечный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и поперечный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	11.01	
50	3	Классические одновременные хода и поперечный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и поперечный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	13.01	
51	4	Классические одновременные хода и поперечный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и поперечный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	16.01	
52	5	Классические одновременные хода и поперечный двухшажный	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и поперечный двухшажный ход. Прохождение в среднем	правильно выполнять движения при	18.01	

		ход	темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	ходьбе на лыжах		
53	6	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	20.01	
54	7	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	23.01	
55	8	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	25.01	
56	9	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3 км девочки и до 5 км мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	27.01	
57	10	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3,5 км девочки и до 5,5 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	30.01	
58	11	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 3,5 км девочки и до 5,5 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	01.02	

59	12	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девочки и до 6 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	03.02	
60	13	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девочки и до 6 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	06.02	
61	14	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девочки и до 6 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	08.02	
62	15	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девочки и до 6 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	10.02	
63	16	Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 4 км (дев), 6км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	13.02	
64	17	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 4 км (дев), 6км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	15.02	
65	18	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	17.02	

			финиширование и др. Прохождение дистанции 4 км (дев), 6км (мал)			
66	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 4 км (дев), 6км (мал)	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	20.02	
67	20	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Прохождение дистанции 3 км (дев), до 5км (мал). Эстафеты	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	22.02	
68	21	Зимние виды спорта	Просмотр фильма о зимних видах спорта	правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	24.02	
Гимнастика (15 ч)						
69	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подъем переворотом	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	выполнять строевые приемы; упражнения в висе	27.02	
70	2	Подъем переворотом махом	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	выполнять строевые приемы; упражнения в висе	01.03	
71	3	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	выполнять строевые приемы; упражнения в висе	03.03	

72	4	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	06.03	
73	5	Прыжок ноги врозь	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	10.03	
74	6	Прыжок боком	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	13.03	
75	7	ОРУ с обручами	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	15.03	
76	8	Лазание по канату в два приема	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	17.03	
77	9	Развитие скоростно-силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	20.03	
78	10	Акробатика. Лазание	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из акробатических элементов	22.03	

79	11	Из упора присев стойка на руках и голове	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из акробатических элементов	24.03	
80	12	Равновесие на одной руке	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из акробатических элементов	03.04	
81	13	Кувырок назад в полушпагат	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из акробатических элементов	05.04	
82	14	ОРУ в движении	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из акробатических элементов	07.04	
83	15	Развитие координационных способностей	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из акробатических элементов	10.04	
Кроссовая подготовка (8 ч)						
84	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	12.04	
85	2	Бег в равномерном темпе (16 мин)	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	14.04	
86	3	Специальные беговые упражнения.	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	17.04	
87	4	Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в	бегать в равномерном темпе	19.04	

			гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	(до 20 мин)		
88	5	Бег в равномерном темпе (18 мин)	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	21.04	
89	6	Специальные беговые упражнения.	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	24.04	
90	7	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	26.04	
91	8	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.)	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	28.04	
Легкая атлетика (11 ч)						03.05
92	1	Бег на средние дистанции (3 ч)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	Бег на дистанцию 2000 м	05.05	
93	2	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	Бег на дистанцию 2000 м	10.05	
94	3	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег контрольный урок	12.05	
95	4	Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Бег с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	15.05	

96	5	Низкий старт	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Бег с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	17.05	
97	6	Бег по дистанции	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Бег с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	19.05	
98	7	Финиширование	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Бег с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	22.05	
99	8	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Бег с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	24.05	
100	9	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	26.05	
101	10	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	28.05	
102	11	Приземление	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575831

Владелец Порядина Наталья Владимировна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022