Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО) МБОУ "ООШ № 21"

утверждена приказом директора по учреждению

от 13.01.2019 № 16

О 13.01.2019 № 16

О 14.01.2019 № 16

О 14.01.2019 № 16

О 14.01.2019 № 16

Рабочая программа

по учебному предмету "Физическая культура" на уровень основного общего образования

5-9 классы

ΦΓΟС

Эгле Ксения Владимировна учитель физической культуры

Рабочая программа к учебному предмету "Физическая культура" разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "ООШ № 21".

Данная программа рассчитана на 510 часов. Обязательное изучение музыки по классам осуществляется в следующем объеме:

Год	Количество часов	Количество учебных	Всего за год
обучения		недель	
5 класс	3	34	102
6 класс	3	34	102
7 класс	3	34	102
8 класс	3	34	102
9 класс	3	34	102
	ВСЕГО:	510	

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основное	Формы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне
содержание по темам	организации учебных	учебных действий)
	предметов	5.0
Лёгкая	Беседа	5-9 классы Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся
атлетика	Лекция	отечественных спортсменов.
annonna	Практическое	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её
	занятие	самостоятельно.
	Контрольное	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	занятие	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих
		физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
		беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают
		её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих
		физических способностей, выбирают индивидуальный режим
		физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных
		сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают
		её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в
		процессе освоения.
		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
		метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Кроссовая	Беседа	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её
подготовка	Лекция	самостоятельно.
	Практическое занятие	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих
	Контрольное	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической
	занятие	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
		беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Спортивные	Беседа	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
игры	Лекция Практическое	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
	занятие	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила
	Контрольное	безопасности.
	занятие	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,
		осуществляют судейство игры.
		Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
		управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом
		воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Гимнастика	Беседа	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
	Лекция	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют
	Практическое	акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	занятие Контрольное	
	занятие	

Изменения внесенные в программу

Раздел "Основы знаний о физической культуре" (история физической культуры, физическая культура (основные понятия), физическая культура человека) реализуется в процессе практических уроков.

Занятия по лыжной подготовке в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период» (письмо Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11), заменены на спортивные игры, так как в школе отсутствует лыжная база.

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Количество
п/п		часов
1	Лёгкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	18
3	Спортивные игры	45
4	Гимнастика	18

6 класс

$N_{\underline{0}}$	Тема	Количество
п/п		часов
1	Лёгкая атлетика	16
2	Кроссовая подготовка	12
3	Спортивные игры	28
4	Гимнастика	12

7 класс

№	Тема	Количество
п/п		часов
1	Лёгкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	18
3	Спортивные игры	45
4	Гимнастика	18

8 класс

№	Тема	Количество
п/п		часов
1	Лёгкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	18
3	Спортивные игры	45
4	Гимнастика	18

№	Тема	Количество
п/п		часов
1	Лёгкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	18
3	Спортивные игры	45
4	Гимнастика	18

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Колич ество	Дата	
J\2 II/II			часов	план	факт
	Легі	кая атлетика (11 часов	3)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1		
2	Высокий старт (до 10–15 м)	Текущий	1		
3	Бег по дистанции	Текущий	1		
4	Бег с ускорением (50-60 м)	Текущий	1		
5	Бег на результат (60 м)	Контрольный бег на время	1		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Текущий	1		
7	Обучение подбора разбега	Текущий	1		
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	1		
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м.	Текущий	1		
10	Бег на средние дистанции	Текущий	1		
11	Бег в равномерном темпе	Текущий	1		
	Кроссо	овая подготовка (9 час	сов)		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Текущий	1		
13	Равномерный бег (12 мин)	Текущий	1		
14	Чередование бега с ходьбой	Текущий	1		
15	Равномерный бег (15 мин)	Текущий	1		
16	Бег в гору	Текущий	1		
17	Преодоление препятствий	Текущий	1		
18	Равномерный бег (17 мин)	Текущий	1		
19	ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Текущий	1		
20	Бег по пересеченной местности $(2 \ \kappa M)$	Контрольный без учета времени	1		
	Спор	тивные игры (45 часо	в)		
	E	Баскетбол (27 часов)			
21-22	Стойка и передвижения игрока	Текущий	2		

	Ведение мяча на месте с разной	Текущий		
23	высотой отскока	тскущии	1	
23	bblee for elektric		1	
	Остановка прыжком	Оценка техники		
2.4	1	стойки и		
24		передвижений	1	
		игрока		
	Ловля мяча двумя руками от	Текущий		
25	груди на месте в парах с шагом	,	1	
	1374			
	Ведение мяча на месте правой	Текущий		
26	(левой) рукой		1	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
	Ведение мяча в движении	Текущий		
27	шагом		1	
	Остановка двумя шагами	Оценка технике		
28	•	ведение мяча на	1	
		месте		
	Ведение мяча с изменением	Текущий		
29	скорости	•	1	
	•			
	Ловля мяча двумя руками от	Текущий		
30	груди в квадрате	•	1	
	13			
	Бросок двумя руками снизу в	Текущий		
31	движении	•	1	
20	Позиционное нападение (5: 0)	Текущий	1	
32	,	•	1	
	Бросок двумя руками снизу в	Оценка техники		
33	движении после ловли мяча	ведение мяча с	1	
33		изменением	1	
		направления		
34	Игра в мини-баскетбол		1	
34			1	
	Ведение мяча с изменением	Оценка техники		
35-36	скорости и высоты отскока	броска снизу в	2	
		движении		
37	Позиционное нападение через	Текущий	1	
31	скрестный выход		1	
38	Вырывание и выбивание мяча	Текущий	1	
	т	Tr. "	-	
20	Бросок одной рукой от плеча на	Текущий		
39	месте		1	
	П 7	T ~	1	
40	Нападение быстрым прорывом	Текущий	1	
		0		
41	Бросок одной рукой от плеча с	Оценка техники	1	
41	места со средней дистанции	броска одной рукой	1	
	D	от плеча с места	-	
42	Взаимодействия двух игроков	Текущий	1	
	Daggara 70%	Т		
43	Взаимодействия двух игроков	Текущий	1	
	через заслон	O		
	Бросок двумя руками от головы	Оценка техники		
44	в движении	броска одной рукой	1	
		от плеча в		
		движении		

45 Качеств Броска одной рукой от плеча в дамжении 1 дамжении 2 дамжении 2 дамжении 2 дамжении 2 дамжении 2 дамжении 3 дам		Развитие координационных	Оценка техники		
46-47 Игра в мини-баскетбоп Оценка техники броска одной рукой от плеча в дамжении Вамжении Вамжении		_			
1	45	качеств		1	
Ніра в мінн-баскетбол Опенка техники броска одной рукой от плета в дажжения 2 дажжения 2 дажжения 2 дажжения 3 дажжения 4 дажжения					
Волейбол (18 часов) 2			_ ' '		
Волейбол (18 часов) Волейбол (18 часов)		Игра в мини-баскетбол	,		
Волейбол (18 часов) 1	46-47		броска одной рукой	2	
1	10 17		от плеча в	_	
1			движении		
Передвижения в стойке Текущий 1 1 1 1 1 1 1 1 1			Волейбол (18 часов)		
Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед и передачимяча двумя руками передачим мяча подвижные игры с элементами мяча двумя руками передачим мяча двумя руками переха и после передачим мяча двумя руками переха и парах двумя руками переха и парах прием мяча синзу двумя руками пад собой па сетку нижняя прямя подача с 3-6 м передача мяча двумя руками пад собой и на сетку према мяча синзу двумя руками пад собой и на сетку према мяча синзу двумя руками пад собой и на сетку прямя руками пад собой и на сетку према мяча синзу двумя руками пад собой и на сетку према мяча синзу двумя руками пад собой и на сетку према мяча синзу двумя руками пад собой и на сетку према мяча синзу двумя руками пад собой и на сетку према мяча синзу двумя руками пад собой и на сетку према мяча синзу двумя руками према мяча синзу двумя руками према мяча синзу двумя руками прама	48-49	Стойка игрока	Текущий	2	
Передача мяча двумя руками еверху над собой и вперед выполнения стойки и передвижений и передвижные игра заементами в/б игра в мини-волейбол передви мяча двумя руками передви мяча двумя руками передви ивперед передвии вперед передвии вперед передвии вперед передвии вперед передвии вперед передвии вперед нижи передвий и передвий и передвий и передвий и передвий перед передвии вперед передвий п	50	Передвижения в стойке	Текущий	1	
1	30	Перепана мяна прумя пуками	Опенка техники	1	
Ветречные и линейные устафсты Текущий 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5.1			1	
1	31	сверху над сооои и вперед		1	
1		D			
1	52		1 екущии	1	
1		*	Tr		
Подвижные игры с элементами в/6	53	-	Текущии	1	
1			7F V		
Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Прием мяча синзу двумя руками сверху в парах Текущий 1	54	=	Текущии	1	
Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед передачи вперед передачи вперед передачи вперед передачи в после передачи вперед передачи в перед передачи мяча с з - 6 м от перед передачи мяча с з - 6 м от передачи мяча двумя руками передачи мини в передачи мяча двумя руками передачи мяча двумя руками передачи мяча двумя руками передачи мяча двумя руками передачи мяча снизу двумя руками передачи мяча снизу двумя руками передачи мяча снизу двумя руками передачи			0		
Передача мяча двумя руками сверху Передачи впередати в прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Передача мяча двумя руками приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Пижняя прямая подача с 3-6 м Оценка техники приема мяча снизу двумя руками Текущий 1		игра в мини-волеиоол			
Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед 1	55		*	1	
Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед 1					
1					
Передачи вперед 1	~ -		Текущии		
Прием мяча снизу двумя руками над собой 1	56			1	
1					
Буками над сооои Сверху в парах Текущий 1 1 1 1 1 1 1 1 1	57		Текущий	1	
1	37			1	
Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	58	Передача мяча двумя руками	Текущий	1	
1	30	сверху в парах		1	
Нижняя прямая подача с 3-6 м Оценка техники приема мяча снизу двумя руками 1	59		Текущий	1	
Прием мяча снизу двумя руками	37	руками над собой и на сетку		1	
Прием мяча снизу двумя руками 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Нижняя прямая подача с 3–6 м	Оценка техники		
61 Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Текущий 1 62 Передача мяча двумя руками сверху в парах Текущий 1 63-65 Игра в мини-волейбол Оценка техники нижней прямой подачи 3 Гимнастика (18 часов) 66 Висы. Строевые упражнения Текущий 1 67 Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Текущий 1 68 прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Текущий 1 69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжком» Текущий 1 70 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1	60		приема мяча снизу	1	
1			двумя руками		
1	61	Прием мяча снизу двумя	Текущий	1	
1	01			1	
1	62	Передача мяча двумя руками	Текущий	1	
Нижней прямой подачи 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1	02			1	
Гимнастика (18 часов) Гимнастика (18 часов) 66 Висы. Строевые упражнения Текущий 1 67 Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением 1 1 68 Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Текущий 1 69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий 1 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1		Игра в мини-волейбол	Оценка техники		
Гимнастика (18 часов) 66 Висы. Строевые упражнения Текущий 1 67 Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением 1 1 68 Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Текущий 1 69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий 1 71 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1	63-65	_	нижней прямой	3	
66 Висы. Строевые упражнения Текущий 1 67 Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением 1 1 68 Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Текущий 1 69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий 1 71 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1			подачи		
66 Висы. Строевые упражнения Текущий 1 67 Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением 1 1 68 Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Текущий 1 69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий 1 71 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1		Γι			<u>.</u>
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Подтягивания в висе Текущий 1 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей выполнения висов. Подтягивание в Подтягивание в			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
67 одному в колонну по четыре дроблением и сведением 1 Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Текущий 69 Подтягивания в висе Текущий 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в	66	-	токущии	1	
67 одному в колонну по четыре дроблением и сведением 1 Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Текущий 69 Подтягивания в висе Текущий 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в		Перестроение из колонны по	Текущий		
Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Текущий 1 69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий 1 71 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1	67	одному в колонну по четыре		1	
Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Текущий 1 69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий 1 71 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1					
68 прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) 1 69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий 1 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1			Текущий		
висы (д.) Текущий 1 69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий 1 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1	68	прогнувшись (м.), смешанные	•	1	
69 Подтягивания в висе Текущий 1 70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Текущий 1 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в 1					
70 Подвижная игра «Прыжок за прыжком» 1 Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей выполнения висов. Подтягивание в 1	69		Текущий	1	
70 прыжком» 1 Подтягивания в висе. Развитие оценка техники выполнения висов. 1 Подтягивание в 1		Попримира игра «Примура за	-	_	
Подтягивания в висе. Развитие оценка техники выполнения висов. Подтягивание в	70		1 скущии	1	
71 силовых способностей выполнения висов. Подтягивание в			Ougues =======		
Подтягивание в					
Подтягивание в	71	силовых спосооностей		1	
висе					
			висе		

72	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Текущий	1	
73	Перестроение	Текущий	1	
74	ОРУ с гимнастическими палками	Текущий	1	
75	ОРУ с мячами	Текущий	1	
76	Прыжок ноги врозь	Текущий	1	
77	Развитие силовых способностей	Оценка техники выполнения опорного прыжка	1	
78	Акробатика	Текущий	1	
79	Строевой шаг	Текущий	1	
80	Повороты на месте	Текущий	1	
81	Повороты в движении	Текущий	1	
82	Кувырки вперед и назад	Текущий	1	
83	Стойка на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	1	
	Кроссо	вая подготовка (9 час	сов)	
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Текущий	1	
85	Равномерный бег (12 мин)	Текущий	1	
86	Равномерный бег (13 мин)	Текущий	1	
87	Равномерный бег (15 мин)	Текущий	1	
88	Равномерный бег (16 мин)	Текущий	1	
89	Равномерный бег (17 мин)	Текущий	1	
90	Равномерный бег (18 мин)	Текущий	1	
91	Развитие выносливости	Текущий	1	
92	Бег (2000 м)	Бег 2 км без учета времени	1	
	Леги	кая атлетика (10 часов	3)	
93	Бег на средние дистанции	Текущий	1	
94	Бег в равномерном темпе (1000 м)	Текущий	1	
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1	
96	Высокий старт	Текущий	1	
97	Бег с ускорением	Текущий	1	
98	Бег на результат (60 м)	Контрольный бег 60 м на время	1	
99	Специальные беговые упражнения	Текущий	1	
10	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Текущий	1	
101	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов	Текущий	1	
102	Метание теннисного мяча на дальность	Текущий	1	

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Колич ество	Дата	
			часов	план	факт
	Легкая	і атлетика (8 часов	·)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1		
2	Высокий старт (15–30 м)	Текущий	1		
3	Бег (3 × 50 м)	Текущий	1		
4	Бег (60 м) на результат	Текущий	1		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Контрольный урок	1		
6	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Текущий	1		
7	Метание теннисного мяча на дальность	Текущий	1		
8	Бег на средние дистанции	Контрольный урок	1		
	Кроссова	я подготовка (6 час	сов)		
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Текущий	1		
10	Равномерный бег (12 мин)	Текущий	1		
11	Чередование бега с ходьбой	Текущий	1		
12	Равномерный бег (15 мин)	Текущий	1		
13	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Текущий	1		
14	Бег по пересеченной местности (2 км)	Контрольный без учета времени	1		
	Спорти	вные игры (24 час	a)		
	Баст	кетбол (16 часов)			
15	Стойка и передвижения игрока	Текущий	1		
16	Ведение мяча в средней стойке на месте. Ведение мяча в высокой стойке	Текущий	1		
17	Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой стойке	Оценка техники стойки и передвижений игрока	1		
18	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока	Текущий	1		
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Текущий	1		

			ı	
	Игра $(2 \times 2, 3 \times 3)$	Оценка технике		
20		ведение мяча на	1	
		месте		
21	Развитие координационных	Текущий	1	
21	способностей		1	
	Передача мяча двумя руками от	Текущий		
22	головы в парах	,	1	
	Ведение мяча правой (левой)	Текущий		
23	рукой	токущии	1	
	Перехват мяча. Бросок одной	Текущий		
24		текущии	1	
	рукой от плеча после остановки	Tr v		
25	Передача мяча двумя руками от	Текущий	1	
	груди в тройках в движении			
	Ведение мяча с пассивным	Оценка техники		
26	сопротивлением защитника	ведение мяча с	1	
20		изменением	1	
		направления		
27	Перехват мяча. Бросок одной		1	
21	рукой от плеча после остановки		1	
	Нападение быстрым прорывом	Оценка техники		
28	(2*1)	броска снизу в	1	
	(= -)	движении	_	
	Передача мяча в тройках в	Текущий		
29	движении со сменой места	текущии	1	
-		0		
	Баскетбол по упрощенным	Оценка техники		
30	правилам	броска одной	1	
		рукой от плеча в		
		движении		
	Вол	нейбол (12 часов)		
31	Стойки и передвижения игрока	Текущий	1	
	Передача мяча сверху двумя	Текущий		
32	руками в парах в одной зоне и	тскущии	1	
32			1	
	через зону, над собой			
	Передача мяча сверху двумя	Оценка техники		
33	руками в парах и тройках через	передачи мяча	1	
	зону, через сетку	двумя руками		
		сверху		
34	Прием мяча снизу двумя руками в	Текущий	1	
34	парах в зоне и через зону		1	
	Нижняя прямая подача мяча в	Оценка техники		
35	заданную зону	передачи мяча	1	
	•	снизу		
	Прямой нападающий удар	Текущий		
36	после подбрасывания мяча	,	1	
30	партнером		1	
		Текущий		
37	Игра по упрощенным правилам	текущии	1	
	Прямой нападающий удар после	Текущий		
38	подбрасывания мяча партнером	текущии	1	
	Тактика свободного нападения	Текущий		
39	тактика свооодного нападения	текущии	1	
	Прием мяча снизу двумя руками	Оценка техники		
	после подачи	приема мяча		
40	после пода ти		1	
40		снизу двумя	1	
		руками		
	I	Т		
1	Комбинация из разученных	Текущий	1	
41	- · ·		1	
41	элементов передвижения		1	
	- · ·	Оценка техники		
41 42	элементов передвижения	Оценка техники нижней прямой подачи	1	

	Гимн	астика (12 часов)		
43	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе	1	
44	Размыкание и смыкание на месте	Текущий	1	
45	РУ на месте без предметов	Текущий	1	
46	Подъем переворотом в упор	Текущий	1	
47	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Текущий	1	
48	Прыжок ноги врозь	Текущий	1	
49	ОРУ с обручем. ОРУ в движении	Текущий	1	
50	Упражнения на гимнастической скамейке	Текущий	1	
51	Акробатика. Лазание	Текущий	1	
52	Два кувырка вперед слитно	Текущий	1	
53	"Мост" из положения стоя	Текущий	1	
54	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	1	
		я подготовка (6 час	сов)	
55	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Текущий	1	
56	Равномерный бег (16 мин)	Текущий	1	
57	Равномерный бег (17 мин)	Текущий	1	
58	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин)	Текущий	1	
59	Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости	Текущий	1	
60	Бег (2000 м)	Бег 2 км без учета времени	1	
	Легкая	атлетика (8 часов	3)	
61	Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1	
62	Высоки старта (15-30 м)	Текущий	1	
63	Финиширование	Текущий	1	
64	Специальные беговые упражнения. Бег (60 м) на результат	Контрольный бег 60 м на время	1	
65	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Текущий	1	
66	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	Текущий	1	
67	Приземление	Текущий	1	
68	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	Текущий	1	

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Колич ество часов	Дата	
342 11/11				план	факт
	Легкая	атлетика (11 часог	в)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1		
2	Высокий старт (20–40 м)	Текущий	1		
3	Бег по дистанции	Текущий	1		
4	Финиширование	Текущий	1		
5	Бег на результат (60 м)	Контрольный бег на время	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Текущий	1		
7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов	Текущий	1		
8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	1		
9	Прыжок в длину на результат	Контрольный урок	1		
10	Бег на средние дистанции	Текущий	1		
11	Бег (1500 м)	Контрольный без учета времени	1		
	Кроссова	я подготовка (9 час	сов)		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Текущий	1		
13	Бег (16 мин)	Текущий	1		
14	Бег (17 мин)	Текущий	1		
15	Бег (18 мин)	Текущий	1		
16	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием	Текущий	1		
17	Спортивная игра «Лапта»	Текущий	1		
18	ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	1		
19	Бег (19 мин)	Текущий	1		
20	Бег (2000 м)	Контрольный без учета времени	1		
	Спортин	зные игры (45 часо	ов)		
	Баск	сетбол (27 часов)			
21-22	Передвижения игрока	Текущий	2		
23	Повороты с мячом	Текущий	1		

	Сонатанна началов податания	Опания жатты		T T
	Сочетание приемов передвижений	Оценка техники стойки и		
24	и остановок игрока	передвижений	1	
		игрока		
25	Повороты с мячом	Текущий	1	
23	Поположи маке с отсменем не	Таминий	1	
26	Передачи мяча с отскоком на	Текущий	1	
20	месте с пассивным сопротивлением защитника		1	
	Сочетание приемов передвижений	Текущий		
27	и остановок игрока	токущии	1	
	Бросок мяча двумя руками от	Оценка технике		
28	головы с места с сопротивлением	ведение мяча на	1	
		месте		
29	Быстрый прорыв	Текущий	1	
30	Учебная игра	Текущий	1	
30		Т	1	
31	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Текущий	1	
	Передачи мяча одной рукой от	Текущий		
32	плеча в парах	текущии	1	
	Бросок мяча одной рукой от	Оценка техники		
33	плеча с места	ведение мяча с	1	
33		изменением	1	
		направления		
34	Развитие координационных способностей	Текущий	1	
25	Игровые задания	Текущий	1	
35	_		1	
36	Штрафной бросок	Текущий	1	
37	Передача мяча в тройках со	Текущий	1	
31	сменой места		1	
38	Сочетание приемов	Текущий	1	
39	передвижений и остановок Сочетание приемов ведения	Текущий	1	
39	Броски мяча	Оценка техники	1	
40	Броски мича	броска снизу в	1	
		движении	1	
41	Учебная игра	Текущий	1	
71			1	
42	Развитие координационных способностей	Текущий	1	
	спосооностеи Бросок мяча в движении одной	Оценка техники		
	рукой от плеча с сопротивлением	броска одной		
43	pysion of this in a composition	рукой от плеча с	1	
		места		
44	Сочетание приемов	Текущий	1	
	передвижений и остановок		1	
	Передача мяча в тройках со	Оценка техники		
45	сменой места	броска одной	1	
		рукой от плеча в		
	Сочетание приемов ведения,	движении Текущий		
46	передачи, броска мяча	Токущии	1	
47	Штрафной бросок	Контрольный	1	
4/		урок	1	
	Вол	пейбол (18 часов)		
48	Волейбол	Текущий	1	
40			1	

49	Техника безопасности на	Текущий	1	
	уроках	Такульнй		
50	Игра по упрощенным правилам	Текущий	1	
51	Стойки и передвижения игрока	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	1	
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Текущий	1	
53	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Текущий	1	
54	Нижняя прямая подача мяча	Текущий	1	
55	Игровые задания на укороченной площадке	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	1	
56	Игра по упрощенным правилам	Текущий	1	
57	Стойки и передвижения игрока	Текущий	1	
58	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	1	
59	Нападающий удар после подбрасывания партнером	Текущий	1	
60	Комбинации из освоенных элементов (прием передача – удар)	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	1	
61	Нападающий удар после подбрасывания партнером	Текущий	1	
62	Тактика свободного нападения	Текущий	1	
63-65	Игра по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	3	
	Гимн	настика (18 часов)		
66	Висы. Строевые упражнения	Текущий	1	
67	Выполнение команд «Пол- оборота направо!», «Полоборота налево!»	Текущий	1	
68	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.)	Текущий	1	
69	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)	Текущий	1	
70	другой подъем переворотом (д.) Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений)	Текущий	1	
71	Выполнение комбинации	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе	1	
72	Опорный прыжок	Текущий	1	
73	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)	Текущий	1	
74	Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	Текущий	1	

75	Выполнение комплекса ОРУ с	Текущий	1	
, e	обручем	Таминий	-	
76	Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	1	
	Выполнение опорного прыжка	Оценка техники		
77		выполнения	1	
		опорного		
78	Акробатика. Лазание	прыжка Текущий	1	
	Кувырок вперед в стойку на	Текущий		
79	лопатках (м.)		1	
80	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения,	Текущий	1	
80	«мост» из положения, стоя без помощи (д.)		1	
0.1	Лазание по шесту в три приема.	Текущий	4	
81	ОРУ с мячом	-	1	
82	Развитие силовых	Текущий	1	
	способностей Кувырок вперед в стойку на	Оценка техники		
	лопатках	выполнения		
83		кувырков,	1	
		стойки на		
		лопатках		
		я подготовка (9 час	сов)	
0.4	Бег по пересеченной местности,	Текущий		
84	преодоление препятствий		1	
85	Равномерный бег (17 мин)	Текущий	1	
86	Понятие о ритме упражнения	Текущий	1	
87	Равномерный бег (18 мин)	Текущий	1	
88	Понятие об объеме упражнения	Текущий	1	
89	ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	1	
90	Равномерный бег (19 мин)	Текущий	1	
91	Равномерный бег (20 мин)	Текущий	1	
92	Бег (2000 м)	Бег 2 км без	1	
72		учета времени		
		атлетика (10 часог	в)	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1	
94	Высокий старт	Текущий	1	
95	Бег по дистанции	Текущий	1	
96	Финиширование	Текущий	1	
0.7	Бег на результат (60 м)	Контрольный	_	
97		бег 60 м на	1	
	Прыжок в высоту.	время Текущий		
98	Прыжок в высоту. Метание	тскущии	1	
70	малого мяча		1	
99	Прыжок в высоту	Контрольный	1	
	N.	прыжок		
10	Метание мяча	Текущий	1	
101	Специальные	Текущий	1	
101	беговые упражнения		1	
100	упражнения Правила	Текущий	4	
102	соревнований		1	

20 /	Тема урока	Форма контроля	Колич	Дата	
№ п/п			часов	план	факт
	Легкая	атлетика (11 часог	в)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1		
2	Низкий старт (30–40 м)	Текущий	1		
3	Бег по дистанции	Текущий	1		
4	Финиширование	Текущий	1		
5	Бег на результат (60 м)	Контрольный бег на время	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Текущий	1		
7	Прыжок в длину	Текущий	1		
8	Фаза полета	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	1		
9	Прыжок в длину на результат	Контрольный урок	1		
10	Бег на средние дистанции	Текущий	1		
11	Бег (1500 м - 2000 м)	Контрольный без учета времени	1		
	Кроссова	я подготовка (9 час	сов)		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Текущий	1		
13	Бег (15 мин)	Текущий	1		
14	Бег (16 мин)	Текущий	1		
15	Бег (17 мин)	Текущий	1		
16	Специальные беговые упражнения	Текущий	1		
17	Бег (18 мин)	Текущий	1		
18-19	Развитие выносливости	Текущий	2		
20	Бег (3000 м)	Контрольный без учета времени	1		
	Спорти	зные игры (45 часо	ов)		
	Басн	кетбол (27 часов)			
21-22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Текущий	2		
23	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте	Текущий	1		

Сместа Передачи мяча двумя руками от головы стойки и передачи мяча двумя руками от головы сместа сопротивлением прехва Передача мяча одной рукой от плеча и места Передача мяча одной рукой от плеча и места на ме		Encode and a surgery of Forenti	Ougues Tayuusu		
Передачи мича двумя руками от груди из месте Текущий 1 1 1 1 1 1 1 1 1	24	Бросок двумя руками от головы с места	передвижений	1	
26		Передачи мяча двумя руками от			
27	25	груди на месте	•	1	
1	26	с места с сопротивлением		1	
Передача мяча двумя руками от грудп в движении парами с сопротивлением паправления парами с передачи, броска с передачи, броска с передачи, броска с сопротивлением передачи, броска с передачи, броска с сопротивлением передачи, броска с передачи, броска с передачи, броска с сопротивлением передачи, броска с сопротивлением передачи, броска с передачи, броска с сопротивлением передачи, броска с передачи, броска передачи, броска передачи, передачи, передачи, передачи, передачи, передачи, передачи, перед	27		Текущий	1	
1	28		ведение мяча на	1	
31	29	груди в движении парами с	Текущий	1	
32 Сочетание приемов передвижений и остановок игрока 1 1 1 1 1 1 1 1 1	30	Личная защита	Текущий	1	
1	31	Учебная игра	Текущий	1	
Ведение мяча с изменением направления 1	32		Текущий	1	
Передача одной рукой от плеча с места Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением 1	33	Ведение мяча с сопротивлением	ведение мяча с изменением	1	
Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением 1	34			1	
36 Игровые задания Текущий 1 37 Штрафной бросок Текущий 1 38 Позиционное нападение со сменой места Текущий 1 39 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением Текущий 1 40 Сочетание приемов ведения, передачи, броска Оценка техники броска снизу в движении 1 41 Ведение мяча с сопротивлением Текущий 1 42 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением Оценка техники броска одной рукой от плеча с места 1 43 Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон Текущий 1 44 Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении 1 45 Развитие координационных способностей Текущий 1 46 Развитие координационных способностей Текущий 1 47 Учебная игра Контрольный урок 1	35	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с	Текущий	1	
1	36		Текущий	1	
39 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением 1	37	Штрафной бросок	Текущий	1	
1	38		Текущий	1	
40 Сочетание приемов ведения, передачи, броска Оценка техники броска снизу в движении 1 41 Ведение мяча с сопротивлением Текущий 1 42 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением 1 43 Быстрый прорыв Оценка техники броска одной рукой от плеча с места 1 44 Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон Текущий 1 45 Штрафной бросок Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении 1 46 Развитие координационных способностей Текущий 1 47 Учебная игра Контрольный урок 1	39		Текущий	1	
42 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением Быстрый прорыв Оценка техники броска одной рукой от плеча с места 1 Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон ШТрафной бросок Оценка техники броска одной рукой от плеча с места Текущий 1 ППтрафной бросок Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении 45 Развитие координационных способностей Учебная игра Контрольный урок 1 Сочетание приемов ведения, Текущий прикой от плеча в движении Текущий приемов недения, Текущий прикой от плеча в движении Контрольный урок Текущий приемов недения, Текущий прикой от плеча в движении Текущий приемов недения, прежения приемов недения приемов недения приемов недения прежения приемов недения приемов недения прежения приемов недения прежения приемов недения прежения преже	40	Сочетание приемов ведения,	броска снизу в	1	
42 передачи, броска с сопротивлением 1 43 Быстрый прорыв Оценка техники броска одной рукой от плеча с места 1 44 Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон Текущий 1 45 Штрафной бросок Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении 1 46 Развитие координационных способностей Текущий 1 47 Учебная игра Контрольный урок 1	41	Ведение мяча с сопротивлением	Текущий	1	
43	42	передачи, броска с	Текущий	1	
44 и нападении через заслон 1 45 Штрафной бросок Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении 1 46 Развитие координационных способностей Текущий 1 47 Учебная игра Контрольный урок 1	43		броска одной рукой от плеча с	1	
45 Штрафной бросок Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении 1 46 Развитие координационных способностей Текущий 1 47 Учебная игра Контрольный урок 1	44	=	Текущий	1	
46 Развитие координационных способностей Текущий 1 47 Учебная игра Контрольный урок 1	45		броска одной рукой от плеча в	1	
47 Учебная игра Контрольный ₁ урок	46			1	
	47			1	
		Вол			· '

48-49	Стойки и передвижения игрока	Текущий	2	
50	Комбинации из разученных перемещений	Текущий	1	
51	Комбинации из разученных перемещений	Текущий	1	
52	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	1	
53	Верхняя передача мяча в парах через сетку	Текущий	1	
54	Передача мяча над собой во встречных колоннах	Текущий	1	
55	Нижняя прямая подача, прием подачи	Текущий	1	
56	Отбивание мяча кулаком через сетку	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	1	
57	Нижняя прямая подача, прием подачи	Текущий	1	
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Текущий	1	
59	Игра по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	1	
60	Комбинации из разученных перемещений	Текущий	1	
61	Передача мяча в тройках после перемещения	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	1	
62	Передача мяча над собой во встречных колоннах	Текущий	1	
63	Нижняя прямая подача, прием подачи	Текущий	1	
64	Нападающий удар в тройках через сетку	Оценка техники нижней прямой подачи	1	
65	Игра по упрощенным правилам	Текущий	1	
	Гим	настика (18 часов)		
66	Висы. Строевые упражнения	Текущий	1	
67	Выполнение команды «Прямо!»	Текущий	1	
68	Повороты направо, налево в движении	Текущий	1	
69	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Текущий	1	
70	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.)	Текущий	1	
71	Техника выполнения подъема переворотом Опорный прыжок.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе	1	
	() HOMELLY HALLMON	Текущий		1

,			T T
Выполнение команды «Прямо!»	Текущий	1	
Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.	Текущий	1	
Прыжок способом «согнув ноги»	Текущий	1	
Прыжок боком с поворотом на 90°.	Текущий	1	
Опорные прыжки	Оценка техники выполнения опорного прыжка	1	
Акробатика. Лазание		1	
Кувырки назад и вперед, длинный	Текущий	1	
Мост и поворот в упор на одном	Текущий	1	
Лазание по канату в два-три	Текущий	1	
ОРУ с мячом	Текущий	1	
Кувырок вперед в стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на	1	
Кроссова		cob)	l l
_	•		
Преодоление препятствий	-		
· · · ·			
	•		
		1	
Преодоление вертикальных Препятствий прыжком	выполнения вертикального прыжка с	1	
Бег (19 мин)	Текущий	1	
Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Текущий	1	
Бег (20 мин)	Текущий	1	
Бег (3 км)	Бег 3 км без	1	
. ,	учета времени	I	
		в)	
Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1	
Низкий старт	Текущий	1	
Бег по дистанции	Текущий	1	
Финиширование	Текущий	1	
Бег на результат (60 м)	Контрольный бег 60 м на	1	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча	время Текущий	1	
Прыжок в высоту	Контрольный прыжок	1	
Отталкивание		1	
Специальные беговые упражнения	Текущий	1	
	«Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на 90°. Опорные прыжки Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок Мост и поворот в упор на одном колене Лазание по канату в два-три приема ОРУ с мячом Кувырок вперед в стойку на лопатках Кроссова: Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий Бег (17 мин) Развитие выносливости Бег (18 мин) Преодоление вертикальных Препятствий прыжком Бег (20 мин) Бег (3 км) Легкая Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт Бег по дистанции Финиширование Бег на результат (60 м) Прыжок в высоту. Метание малого мяча Прыжок в высоту Отталкивание Метание мяча Специальные беговые	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» Текущий Прыжок боком с поворотом на 90°. Текущий Оценка техники выполнения опорного прыжка Текущий Текущий	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» Текущий 1 Прыжок боком с поворотом на 90°. Текущий 1 Прыжок боком с поворотом на 90°. Текущий 1 Прыжок боком с поворотом на 90°. Пекущий 1 Прыжок боком с поворотом на 90°. Пекущий 1 Прыжка Акробатика. Лазание Текущий 1 Текущий 1 Текуший кувырок мости поворот в упор на одном колене Лазание по канату в два-три приема Пекущий 1 Текущий 1 Приема Пекущий 1 Пекуший 1 Пеку

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Колич	Дата	
			ество часов	план	факт
	Легкая	атлетика (11 часог	в)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1		
2	Низкий старт (30–40 м)	Текущий	1		
3	Бег по дистанции	Текущий	1		
4	Финиширование	Текущий	1		
5	Бег на результат (60 м)	Контрольный бег на время	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Текущий	1		
7	Прыжок в длину	Текущий	1		
8	Фаза полета	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	1		
9	Прыжок в длину на результат	Контрольный урок	1		
10	Бег на средние дистанции	Текущий	1		
11	Бег (1500 м - 2000 м)	Контрольный без учета времени	1		
	Кроссова	я подготовка (9 час	сов)		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Текущий	1		
13	Бег в равномерном темпе (12 мин)	Текущий	1		
14	Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий	1		
15	Бег в равномерном темпе (15 мин)	Текущий	1		
16	Специальные беговые упражнения	Текущий	1		
17	Спортивная игра "Лапта"	Текущий	1		
18	Бег в равномерном темпе (17 мин)	Текущий	1		
19	Специальные беговые упражнения	Текущий	1		
20	Бег на результат	Контрольный без учета времени	1		
	Спортин	зные игры (45 часо	ов)		
	Басы	кетбол (27 часов)			
21-22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Текущий	2		
23	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Текущий	1		

		T _	I	T			
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Оценка техники броска одной рукой от плеча в	1				
25	Штрафной бросок	прыжке Текущий	1				
25		•	1				
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)	Текущий	1				
27	Позиционное нападение со сменой мест	Оценка техники нападения	1				
28	Учебная игра	Текущий	1				
29	Позиционное нападение и личная защита	Текущий	1				
30	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	1				
31	Штрафной бросок	Текущий	1				
32	Учебная игра	Текущий	1				
33	Сочетание приемов передвижений и остановок	Оценка техники передвижений и остановок	1				
34	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Текущий	1				
35	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Текущий	1				
36	Учебная игра	Текущий	1				
37	Правила баскетбола	Текущий	1				
38	Учебная игра	Текущий	1				
39	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Текущий	1				
40	Взаимодействие трех игроков в нападении	Текущий	1				
41	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Текущий	1				
42	Учебная игра. Правила баскетбола	Текущий	1				
43	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	Текущий	1				
44	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	Текущий	1				
45	Сочетание приемов передвижений и остановок	Оценка техники передвижений и остановок	1				
46	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Текущий	1				
47	Учебная игра	Контрольный урок	1				
	Волейбол (18 часов)						
48-49	Стойки и передвижения игрока	Текущий	2				
50	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	Текущий	1				

			1	
51	Нападающий удар при встречных передачах	Текущий	1	
52	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Оценка техники нижней прямой подачи	1	
53	Игра в нападение через 3-ю зону.	Текущий	1	
54	Нападающий удар при встречных передачах	Текущий	1	
55	Стойки и передвижения игрока	Текущий	1	
56	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	1	
57	Нападающий удар при Встречных передачах	Текущий	1	
58	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Текущий	1	
59	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	1	
60	Игра в нападение через 3-ю зону	Текущий	1	
61	Развитие координационных способностей	Текущий	1	
62	Комбинации из передвижений игрока	Текущий	1	
63	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	Текущий	1	
64	Нападающий удар при встречных передачах	Оценка техники удара при встречных передачах	1	
65	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону	Текущий	1	
	Гимі	настика (18 часов)		
66	Висы. Строевые упражнения	Текущий	1	
67	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	Текущий	1	
68	Подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе	1	
69	Подъем переворотом	Текущий	1	
70	Подъем переворотом махом	Оценка техники подъема переворотом махом	1	
71	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	Текущий	1	
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Текущий	1	
73	Прыжок ноги врозь	Текущий	1	
	Прыжок боком	Текущий		

75	ОРУ с обручами	Текущий	1						
76	Лазание по канату в два приема	Текущий	1						
77	Развитие скоростно- Силовых способностей	Текущий	1						
78	Акробатика. Лазание	Текущий	1						
79	Из упора присев стойка на руках и голове	Текущий	1						
80	Равновесие на одной руке	Текущий	1						
81	Кувырок назад в полушпагат	Текущий	1						
82	ОРУ в движении	Текущий	1						
83	Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	1						
Кроссовая подготовка (9 часов)									
84	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	Текущий	1						
85	Бег (17 мин)	Текущий	1						
86	Развитие выносливости	Текущий	1						
87	Бег (18 мин)	Текущий	1						
88	Преодоление вертикальных Препятствий прыжком	Оценка техники выполнения вертикального прыжка с препятствием	1						
89	Бег (19 мин)	Текущий	1						
90	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Текущий	1						
91	Бег (20 мин)	Текущий	1						
92	Бег (3 км)	Бег 3 км без учета времени	1						
	Легкая	атлетика (10 часов	в)						
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Текущий	1						
94	Низкий старт	Текущий	1						
95	Бег по дистанции	Текущий	1						
96	Финиширование	Текущий	1						
97	Бег на результат (60 м)	Контрольный бег 60 м на время	1						
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Текущий	1						
99	Прыжок в высоту	Контрольный прыжок	1						
10	Отталкивание	Текущий	1						
101	Метание мяча	Текущий	1						
102	Специальные беговые упражнения	Текущий	1						