**4. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| По плану | Фактически |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика(12 часов).*** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Основы знаний. Спринтерский бег. | 1 | Образовательно-обучающий, образовательно-познавательный, образовательно-тренировочный. | Инструктаж по ТБ. Правила выполнения домашних заданий.ОРУ. Равномерный бег 3 мин. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Техника выполнения высокого старта. Эстафетный бег на дистанцию 40 м. Развитие скоростных и координационных способностей | Знать:- правила выполнения домашних заданий.-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики; -технику выполнения высокого старта.Уметь:-выполнять высокий старт;-выполнять технику эстафетного бега. | Текущий | Комплекс УГГ.Бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 2-3 | Основы знаний. Спринтерский бег. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 3-4 мин. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Техника выполнения высокого старта. Низкий старт. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Бег 60 м. Эстафетный бег на дистанцию 40 м. Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств.  | Знать:-технику выполнения низкого старта.Уметь:-выполнять технику низкого старта;-выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние;-пробегать 30 м с максимальной скоростью. | ТестированиеБег 30 м М:5.2-5.5-6.0сек, Д:5.5-6.0-6.5сек (2); прыжок в длину с места М:162-155-150см;Д:148-138-130см (3). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 4-5 | Основы знаний. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег на дистанцию 40 м. Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств.  | Знать:-технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Уметь:-выполнять технику низкого старта. | Текущий. | Комплекс УГГ.Техника выполнения низкого старта. Бег 60 м. |  |  |
| 6-8 |  | Основы знаний. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 3 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 гр. на дальность способом «из-за спины через плечо». Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств.  | Знать:-технику выполнения метания мяча весом 150 гр. на дальность способом «из-за спины через плечо».Уметь:- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальное расстояние;-пробегать 60 м с максимальной скоростью;-выполнять технику низкого старта. | Контрольное упражнение: низкий старт (6); бег 60 м М:10.0-10.6-11.2сек, Д:10.4-10.8-11.4сек (7); прыжки в длину с разбега М:340-300-260см, Д:300-260-220см (8). | Комплекс УГГ. Метание мяча. |  |  |
| 9-12 | Основы знаний. Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка. | 4 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча весом 150 гр. на дальность способом «из-за спины через плечо». Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.  | Знать:-технику безопасности при метаниях мяча. Уметь:- выполнять метание мяча весом 150 гр. на дальность способом «из-за спины через плечо» на максимальное расстояние;-пробегать 1000 м с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.М:34-27-24м,Д:21-17-14м. (10); кросс 1 км М:4.35-5.08-5.41мин, Д:5.14-5.47-6.20мин (12). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 13-16 | ***Мини-футбо л (4часа).*** | Основы знаний. Правила игры. Тестирование. | 4 | Комплексный. | ОРУ. Правила игры. Техника передвижений. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Жонглирование мячом. Передачи мяча. Учебная игра Развитие выносливости и координационных способностей. | Знать:-историю возникновения и развития футбола; -правила игры.Уметь: -выполнять ведение и передачу мяча;-выполнять остановку мяча;-выполнять игровую деятельность. | Тестирование в челночном беге 4\*9 м М:10.8-11.0-11.2сек, Д:11.0-11.6-12.0сек (16). | Комплекс УГГ.Челночный бег 4\*9 м. Поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа руки за головой.Наклоны вперёд сидя на полу. |  |  |
| 17-18 | ***Баскетбол (11часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Перемещения. Передачи мяча. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Стойки игрока, передвижения приставным шагом левым и правым боком, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие силы, гибкости и координационных способностей. | Знать:-историю возникновения и развития баскетбола; -правила игры.-стойки и способы перемещения.Уметь:-выполнять передачи мяча от груди и от плеча; -выполнять поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин максимальное количество раз;-выполнять наклон вперёд сидя на полу на максимальное расстояние. | Тестированиеподнимание туловища М:40-36-30р, Д:30-25-20р (17); тест на гибкость М:+9+6+4см; Д:+12+9+6см (18). | Комплекс УГГ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. |  |  |
| 19-20 | Основы знаний. Правила игры. Перемещения. Передачи мяча. Броски мяча. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Стойки игрока, передвижения приставным шагом левым и правым боком, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. Броски мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов. Учебная игра в мини-баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие силы, прыгучести и координационных способностей. | Знать:-правила игры. Уметь: -выполнять стойки и способы перемещения;-выполнять передачи мяча от груди и от плеча; -выполнять броски мяча в кольцо изученными способами;-выполнять прыжки через скакалку за 1 минуту максимальное количество раз;-выполнять метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками на максимальное расстояние. | Тестированиепрыжки через скакалку М:85-78-70 р,Д:105-98-90р. (19); метание мяча весом 1 кг М:430-350-305см; Д:425-355-315см. (20). | Комплекс УГГ. Подтягивание на перекладине из виса стоя (м), из виса лёжа (д). Стойки и перемещения баскетболиста. |  |  |
| 21-22 | Основы знаний. Правила игры. Перемещения. Передачи мяча. Броски мяча. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Стойки игрока, передвижения приставным шагом левым и правым боком, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. Броски мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов. Учебная игра в мини-баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:-правила игры. Уметь: -выполнять стойки и способы перемещения;-выполнять передачи мяча от груди и от плеча; -выполнять броски мяча в кольцо изученными способами;-выполнять подтягивание на перекладине из виса стоя (м), из виса лёжа (д) на максимальное количество раз. | Тестирование подтягивание на перекладине. М:6-4-2 раз; Д:11-8-6 раз (21). Контрольное упражнение: стойки и передвижение приставными шагами (22). | Комплекс УГГ. Передачи мяча от груди двумя руками. |  |  |
| 23-27 | Основы знаний. Правила игры. Перемещения. Передачи мяча. Броски мяча.  | 5 | Комплексный. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. Броски мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов. Учебная игра в мини-баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. | Знать:-правила игры. Уметь: -выполнять передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой; -выполнять броски мяча в кольцо изученными способами;-осуществлять игровую деятельность. | Контрольное упражнение: передачи мяча двумя руками от груди (23). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 28-29 | ***Гимнастика(14 часов).*** | Основы знаний. Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Лазание. | 2 | Комплексный. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила выполнения домашних заданий. Питание и двигательный режим школьника. Строевые упражнения. ОРУ. 2-3 кувырка вперёд и назад слитно. Лазание по канату в 2 приёма. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:-правила безопасности на уроках гимнастики;-технику выполнения кувырка назад в группировке;- питание и двигательный режим школьника Уметь: -выполнять кувырки вперёд и назад слитно.  | Текущий. | Комплекс УГГ. Кувырки вперёд слитно. |  |  |
| 30-31 | Основы знаний. Акробатика. Лазание. | 2 | Комплексный. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. 2-3 кувырка вперёд и назад слитно. Перекатом назад стойка на лопатках. Акробатическое соединение из изученных элементов. Лазание по канату в 2 приёма. Игры и эстафеты с элементами акробатики и скакалками. Развитие силы, прыгучести координационных способностей. | Знать:-правила безопасности на уроках гимнастики;-технику выполнения изученных элементов акробатики.Уметь: -выполнять 2-3 кувырка вперёд слитно; - выполнять кувырки назад в группировке;- выполнять лазание по канату в два приёма. | Контрольное упражнение: кувырки вперёд слитно (31). | Комплекс УГГ. Кувырки назад в группировке. Перекатом назад стойка на лопатках. |  |  |
| 32-33 | Основы знаний. Акробатика. Лазание. Равновесие. | 2 | Комплексный. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. 2-3 кувырка вперёд и назад слитно. Перекатом назад стойка на лопатках. Акробатическое соединение из изученных элементов. Ходьба по бревну приставными шагами. Лазание по канату в 2 приёма. Игры и эстафеты с набивными мячами и скакалками. Развитие силы, прыгучести и координационных способностей. | Знать:-правила безопасности на уроках гимнастики;-технику выполнения изученных элементов акробатики.Уметь: - выполнять 2-3кувырка назад в группировке слитно;-выполнять перекатом назад стойку на лопатках;- выполнять лазание по канату в два приёма. | Контрольное упражнение: кувырки назад слитно (32); перекатом назад стойка на лопатках (33). | Комплекс УГГ. Акробатическое соединение. |  |  |
| 34-35 |  | Основы знаний. Акробатика. Лазание. Равновесие. | 2 | Комплексный. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатическое соединение из изученных элементов. Ходьба по бревну приставными шагами. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату в 2 приёма. Игры и эстафеты с набивными мячами. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:-правила безопасности на уроках гимнастики;-технику выполнения изученных элементов акробатики.Уметь: -выполнять ходьбу по бревну приставными шагами; - выполнять приседания и повороты в приседе;- выполнять лазание по канату в два приёма на максимальную высоту;-выполнять соскок с бревна прогнувшись;-выполнять акробатическое соединение из изученных элементов. | Контрольное упражнение: акробатическое соединение (34); лазание по канату в два приёма (35). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 36-37 | Основы знаний. Равновесие. Висы и упоры. | 2 | Комплексный. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по бревну приставными шагами. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Вис согнувшись и прогнувшись. Игры и эстафеты с набивными мячами. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:-правила безопасности на уроках гимнастики;-технику выполнения упражнений в равновесии.- Уметь: -выполнять ходьбу по бревну приставными шагами; - выполнять приседания и повороты в приседе;-выполнять соскок с бревна прогнувшись. | Контрольное упражнение: ходьба по бревну приставными шагами (36); приседания и повороты в приседе (37). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 38-39 | Основы знаний. Равновесие. Висы и упоры. | 2 | Комплексный. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Соскок с бревна прогнувшись. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на жерди и перекладине. Игры и эстафеты с набивными мячами и преодолением препятствий. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:-правила безопасности на уроках гимнастики;-технику выполнения упражнений в равновесии.- Уметь: -выполнять вис согнувшись и прогнувшись; -выполнять соскок с бревна прогнувшись. | Контрольное упражнение: соскок с бревна прогнувшись (38); вис согнувшись и прогнувшись (39). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 40-41 | Основы знаний. Висы и упоры. | 2 | Комплексный. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на жерди и перекладине. Игры и эстафеты с преодолением препятствий. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:-правила безопасности на уроках гимнастики.Уметь: -выполнять изученные упражнения на перекладине и брусьях. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 42-48 | ***Баскетбол (7часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Перемещения. Передачи мяча. Броски мяча.  | 7 | Комплексный. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. Броски мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов. Учебная игра в мини-баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. | Знать:-правила игры. Уметь: -выполнять броски мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов; -выполнять броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места;-осуществлять игровую деятельность. | Контрольное упражнение: броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места (45); броски мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов (46). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 49-50 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Лыжные хода. | 2 | Комплексный. | История возникновения и развития лыжного спорта. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты без палок. Передвижение до 1 км. Развитие общей выносливости. | Знать: -историю возникновения и развития лыжного спорта;-правила поведения на уроках лыжной подготовки.- Уметь: - подбирать лыжный инвентарь;-преодолевать дистанцию до 1 км. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 51 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подвижные игры. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра «Перестрелка». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -историю возникновения и развития волейбола;-правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять стойки и перемещения игрока;-выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 52-53 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Лыжные хода. | 2 | Комплексный. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты без палок. Передвижение до 1 км. Развитие общей выносливости. | Знать:  -правила поведения на уроках лыжной подготовки.- Уметь: - подбирать лыжный инвентарь;-выполнять попеременный двухшажный ход;-преодолевать дистанцию до 1 км. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 54 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подвижные игры. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра «Перестрелка». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять стойки и перемещения игрока;-выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 55-56 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Лыжные хода. | 2 | Комплексный. | Подбор лыжного инвентаря. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок. Передвижение до 1 км. Развитие общей выносливости. | Знать:  -правила поведения на уроках лыжной подготовки.- Уметь: - подбирать лыжный инвентарь;-выполнять попеременный двухшажный ход;-преодолевать дистанцию до 1 км. | Контрольное упражнение: попеременный двухшажный ход (56). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 57 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подвижные игры. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра «Перестрелка». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять стойки и перемещения игрока;-выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 58-59 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Лыжные хода. | 2 | Комплексный. |  Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Передвижение до 2 км. Развитие общей выносливости. | Знать:  -правила поведения на уроках лыжной подготовки.- Уметь: - выполнять одновременный бесшажный ход;-выполнять попеременный двухшажный ход;-преодолевать дистанцию до 2 км. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 60 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подвижные игры. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Игра «Перестрелка». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять стойки и перемещения игрока;-выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 61-62 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Лыжные хода. Подъёмы на склон. | 2 | Комплексный. |  Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон «полуёлочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Передвижение до 2 км. Развитие общей выносливости. | Знать: -технику выполнения изученных лыжных ходов; -правила поведения на уроках лыжной подготовки.- Уметь: - выполнять одновременный бесшажный ход;-преодолевать дистанцию до 2 км. | Контрольное упражнение: одновременный бесшажный ход (62). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 63 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подвижные игры. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Игра «Перестрелка». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять передачу мяча снизу двумя руками над собой;-выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 64-65 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Лыжные хода. Подъёмы на склон. Торможение. Повороты. | 2 | Комплексный. |  Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворот «переступанием» на месте. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Передвижение до 2-3 км. Развитие общей выносливости. | Знать: -технику выполнения изученных лыжных ходов; -правила поведения на уроках лыжной подготовки.- Уметь: - выполнять одновременный бесшажный ход;-преодолевать дистанцию до 2 км. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 66 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подвижные игры. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Игра «Перестрелка». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять передачу мяча снизу двумя руками над собой;-выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой максимальное количество раз. | Контрольное упражнение: передача мяча сверху над собой М:12-10-6р.,Д:12-10-6р. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 67-68 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Лыжные хода. Подъёмы на склон. Торможение. Повороты. | 2 | Комплексный. |  Подъём на склон «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворот «переступанием» на месте. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Передвижение до 3 км. Развитие общей выносливости. | Знать: -технику выполнения изученных лыжных ходов; -правила поведения на уроках лыжной подготовки.- Уметь: - выполнять подъём на склон «полуёлочкой»;- выполнять торможение «плугом»;-преодолевать дистанцию до 3 км. | Контрольное упражнение: подъём на склон «полуёлочкой» (67); торможение «плугом» (68). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 69 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подвижные игры. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передачи мяча в парах сверху. Игра «Перестрелка». Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять передачу мяча снизу двумя руками над собой;-выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 70-71 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Лыжные хода. Подъёмы на склон. Торможение. Повороты. | 2 | Комплексный. |  Подъём на склон «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворот «переступанием» на месте. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Передвижение до 3 км. Развитие общей выносливости. | Знать:-технику выполнения изученных лыжных ходов.  - Уметь: - выполнять торможение «плугом»;-выполнять повороты переступанием на месте;-преодолевать дистанцию 1 км с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение: повороты переступанием на месте (70); 1 км М:6.30-7.00-7.30мин, Д:7.00-7.30-8.10мин(71). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 72-73 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подача мяча. Подвижные игры. | 2 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передачи мяча в парах сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Перестрелка» и «Пионербол» с элементами волейбола. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять передачу мяча снизу двумя руками над собой максимальное количество раз;-выполнять передачи мяча в парах сверху. | Контрольное упражнение: передача мяча снизу над собой М:10-8-6р.,Д:10-8-6р (73). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 74-75 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подача мяча. Подвижные игры. | 2 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передачи мяча в парах сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять нижнюю прямую подачу мяча;-выполнять передачи мяча в парах сверху максимальное количество раз. | Контрольное упражнение: передача мяча в парах сверху М:10-8-6р.,Д:10-8-6р (75). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 76-77 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. Подача мяча. Подвижные игры. | 2 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Стойки и перемещения. Передачи мяча в парах сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать: -правила игры в волейбол.- Уметь: - выполнять нижнюю прямую подачу мяча;-выполнять передачи мяча в парах. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 78-81 | ***Лёгкая атлетика. (18 часов).*** | Основы знаний. Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 4 | Комплексный. | Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний. Повороты и перестроения. ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики;-технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».Уметь:-выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». | Текущий | Комплекс УГГ. |  |  |
| 82-83 | Основы знаний. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Низкий старт. | 2 | Комплексный. | Повороты и перестроения. ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».Уметь:-выполнять низкий старт;-выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» на максимальную высоту. | Контрольное упражнение: прыжок в высоту М:105-95-85см, Д:100-90-80см (83). | Комплекс УГГ. Бег 30 м. |  |  |
| 84-85 |  | Основы знаний. Низкий старт. Спринтерский бег. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Бег 30 м и 60 м. Развитие скоростных и координационных способностей. | Знать:-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.Уметь:-выполнять низкий старт;-выполнять бег на 30 м с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение: бег 30 м М:5.2-5.5-6.0сек, Д:5.5-6.0-6.5сек (84);низкий старт (85). | Комплекс УГГ. Прыжок в длину с места. Бег 60 м. |  |  |
| 86-87 |  | Основы знаний. Низкий старт. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.Уметь:-выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние;-выполнять бег на 60 м с максимальной скоростью. | Тестированиепрыжок в длину с места М:162-155-150см;Д:148-138-130см (86); контрольное упражнение: бег 60 м М:10.0-10.6-11.2сек, Д:10.4-10.8-11.4сек (87) | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 88-89 |  | Основы знаний. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.  | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 300 м (дев) и 500 м (м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 гр на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики. Уметь:-выполнять технику высокого старта;-выполнять бег 300м и 500 м с максимальной скоростью;-выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;- выполнять метание мяча весом 150гр на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега. | Контрольноеупражнение: бег 300м и 500 м Д: 1.10-1.13-1.17мин, М:2.00-2.10-2.30мин (88).  | Комплекс УГГ. Челночный бег 4\*9 м. |  |  |
| 90-91 |  | Основы знаний. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 гр на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики. Уметь:-выполнять челночный бег 4\*9 м с максимальной скоростью;-выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;- выполнять метание мяча весом 150гр на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега. | Тестирование в челночном беге 4\*9 м М:10.8-11.0-11.2сек, Д:11.0-11.6-12.0сек (16). | Комплекс УГГ. Поднимание туловища за 1 мин. |  |  |
| 92-93 |  | Основы знаний. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 гр на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики. Уметь:-выполнять поднимание туловища за 1 мин из положения лёжа руки за головой на максимальное количество раз;-выполнять прыжок в длину с 115 шагов разбега способом «согнув ноги» на максимальное расстояние;- выполнять метание мяча весом 150гр на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега. | Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега М:340-300-260см, Д:300-260-220см (92). Тестированиеподнимание туловища М:40-36-30р, Д:30-25-20р (93) | Комплекс УГГ. Метание мяча на дальность.  |  |  |
| 94-95 |  | Основы знаний. Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка.  | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Метание мяча весом 150 гр на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики. Уметь:- выполнять метание мяча весом 150гр на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега;-пробегать 1 км с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.М:34-27-24м,Д:21-17-14м. (94); кросс 1 км М:4.35-5.08-5.41мин, Д:5.14-5.47-6.20мин (95). | Комплекс УГГ. Наклоны вперёд сидя на полу. Прыжки через скакалку за 1 минуту.Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками.Подтягивание на перекладине из виса стоя (м), из виса лёжа (д). |  |  |
| 96-103 | ***Мини-футбол. (8 часов)*** | Основы знаний. Правила игры. Ведение и остановка мяча. Передачи мяча. Тестирование. | 8 | Комплексный. | Двигательный режим школьника летом. Правила поведения при купании. ОРУ. Правила игры. Техника передвижений. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Жонглирование мячом. Передачи мяча. Учебная игра Развитие выносливости и координационных способностей. | Знать:- двигательный режим школьника летом; - правила поведения при купании;-правила игры.Уметь: -выполнять изученные технические приёмы в футболе;-выполнять игровую деятельность;-выполнять наклон вперёд сидя на полу на максимальное расстояние;-выполнять прыжки через скакалку за 1 минуту максимальное количество раз;-выполнять метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками на максимальное расстояние;-выполнять подтягивание на перекладине из виса стоя (м), из виса лёжа (д) на максимальное количество раз. | Тестированиетест на гибкость М:+9+6+4см; Д:+12+9+6см (96); прыжки через скакалку М:85-78-70 р,Д:105-98-90р. (97); метание мяча весом 1 кг М:430-350-305см; Д:425-355-315см. (100); подтягивание на перекладине. М:6-4-2 раз; Д:11-8-6 раз (101). | Комплекс УГГ. |  |  |