# 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 |
| 1-2 | ***Лёгкая атлетика(12 часов).*** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Тестирование.  | 2 | Образовательно-обучающий, образовательно-познавательный. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Равномерный бег 3 мин. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта. Линейные эстафеты с этапом до 50 м. Развитие скоростных и координационных способностей. | Знать:-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.Уметь:-выполнять технику низкого старта; - выполнять бег 30 м с максимальной скоростью. | Тестирование в беге на 30м. М.4.9-5.1-5.5сек.Д.5.1-5.4-5.8сек.(2). | Комплекс УГГ.Прыжки в длину с места. |  |  |
| 3 |  | Спринтерский бег. Прыжки в длину. Тестирование.  | 1 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Линейные эстафеты с этапом до 50 м. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики;-знать технику выполнения прыжка способом «согнув ноги».Уметь:-выполнять технику низкого старта; - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Тестирование в прыжках в длину с места М:190-185-180см;Д:175-168-160см | Комплекс УГГ.Низкий старт. |  |  |
| 4-6 | . Спринтерский бег. Прыжки. Метание. | 3 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 5-7 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 гр. на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-технику выполнения прыжка в длину с разбега;-технику выполнения метания мяча на дальность.Уметь:-выполнять технику низкого старта; - выполнять прыжок в длину с разбега;-выполнять технику метания мяча на дальность. | Контрольное упражнение: техника выполнения низкого старта и стартового разбега. | Комплекс УГГ. Беговые и прыжковые упражнения |  |  |
| 7-8 |  | Спринтерский бег. Прыжки. Метание. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 гр. на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:-технику выполнения прыжка в длину с разбега;-технику выполнения метания мяча на дальность.Уметь:-выполнять бег 60 м с максимальной скоростью;- выполнять прыжок в длину с разбега на максимальное расстояние;-выполнять технику метания мяча на дальность. | Контрольное упражнение: бег на 60 м М:8.8-9.7-10.5сек, Д:9.7-10.2-10.7сек.(7);прыжок в длину с разбега М:410-380-330см, Д:360-310-270см(8). | Комплекс УГГ. Метание мяча. |  |  |
| 9-12 | Метание мяча. Стайерский бег.  | 4 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 9-11 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча весом 150 гр. на дальность способом из-за спины через плечо. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. | Знать: -технику выполнения метания мяча на дальность;-технику и тактику длительного бега.Уметь:-выполнять бег 1500м (девушки) и 2000 м (юноши) с максимальной скоростью;-выполнять технику метания мяча на дальность. | Контрольное упражнение: метание мяча М:42-37-28м, Д:27-21-17м(11); кросс М:9.20-10.00-11.40мин, Д:8.25-8.50-9.30мин. (12) | Комплекс УГГ. |  |  |
| 13-16 | ***Мини-футбол (4часа).*** | Техника безопасности и правила игры.  | 4 | Комплексный. | Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника передвижений. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать:-правила игры в мини-футбол и технику безопасности.Уметь: -выполнять удар по мячу носком и серединой лба;-выполнять удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. |  | Комплекс УГГ.Поднимание туловища. Челночный бег 4\*9м. |  |  |
| 17-18 | ***Баскетбол (11 часов).*** | Основы знаний. Техника безопасности и правила игры в баскетбол. Тестирование. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности и правила игры в баскетбол. ОРУ. Передачи мяча. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча от груди двумя руками в стену с расстояния 2.5м. за 30 сек. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1.5-2м. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать:-правила игры в баскетбол и технику безопасности.Уметь: -выполнять ведение и передачи мяча;-выполнять поднимание туловища за 1мин максимальное количество раз; -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью. | Тестирование в челночном беге 4\*9м: Ю:9.9-10.2-10.5сек, Д:10.4-10.8-11.0сек.; поднимание туловища. М:50-45-35р. Д.:35-28-20р.(18).  | Комплекс УГГ. |  |  |
| 19-20 | Техника безопасности и правила игры в баскетбол.  | 2 | Комплексный. | Техника безопасности и правила игры в баскетбол. ОРУ. Передачи мяча. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча от груди двумя руками в стену с расстояния 2.5м. за 30 сек. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1.5-2м. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Развитие координационных способностей. | Знать:-правила игры в баскетбол и технику безопасности.Уметь: -выполнять передачи мяча от груди двумя руками в стену с расстояния 2.5м. за 30 сек максимальное количество раз;-выполнять броски с точек (3 точки по 5 бросков). | Контрольное упражнение: передачи мяча от груди двумя руками в стену с расстояния 2.5м. за 30 сек (19), броски с точек (3 точки по 5 бросков) (20) | Комплекс УГГ. Тест на гибкость.Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| 21-22 | Правила игры в баскетбол. Тестирование. | 2 | Комплексный. | Правила игры в баскетбол. ОРУ. Передачи мяча. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча от груди двумя руками в стену с расстояния 2.5м. за 30 сек. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1.5-2м. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Развитие гибкости и координационных способностей. | Знать:-правила игры в баскетбол.Уметь:-выполнять тест на гибкость;-выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз.-выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз. | Тест на гибкость: Ю:+11+9+6 см; Д:+18+14+11 см.(21). Тестирование в прыжках через скакалку. М.115-108-100 р.;Д.:125-118-110 р.(22). | Комплекс УГГ.Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 23-27 | Правила игры в баскетбол. Тестирование. | 5 | Комплексный. | Правила игры в баскетбол. ОРУ. Передачи мяча. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча от груди двумя руками в стену с расстояния 2.5м. за 30 сек. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1.5-2м. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Учебная игра. Развитие гибкости и координационных способностей. | Знать:-правила игры в баскетбол.Уметь: -выполнять метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками на максимальное расстояние;-выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз; -осуществлять командную игровую деятельность.  | Тестирование в метание мяча весом 1 кг. М:695-530-430см.; Д.:545-445-385см.(24). Подтягивание. М.:9-7-5р.; Д.:14-11-9р. (25). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 28-30 | ***Гимнастика (14 часов).*** | Основы знаний. Акробатика. Равновесие. Лазание. | 3 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. ОРУ. Полоса препятствий. Кувырки вперёд и назад слитно. Длинный кувырок вперёд прыжком с места. (юн). Стойка на голове и руках (юн). Кувырок назад в полушпагат (дев). Мост из положения стоя (дев). Акробатическое соединение из 5 элементов. Шаги «польки» на бревне. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.Уметь:-выполнять кувырки вперёд и назад слитно; -выполнять длинный кувырок вперёд с места (юн);-выполнять кувырок назад в полушпагат и мост из положения стоя (дев). | Текущий | Комплекс УГГ. Длинный кувырок вперёд (юн). Кувырок назад в полушпагат (дев). |  |  |
| 31-32 | Основы знаний. Акробатика. Равновесие. Лазание. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. ОРУ. Полоса препятствий. Кувырки вперёд и назад слитно. Длинный кувырок вперёд прыжком с места. (юн). Стойка на голове и руках (юн). Кувырок назад в полушпагат (дев). Мост из положения стоя (дев). Акробатическое соединение из 5 элементов. Шаги «польки» на бревне. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.Уметь:-выполнять кувырки вперёд и назад слитно; -выполнять длинный кувырок вперёд с места (юн);-выполнять кувырок назад в полушпагат и мост из положения стоя (дев). | Контрольное упражнение: кувырки вперёд и назад слитно (31), длинный кувырок вперёд с места(юн), кувырок назад в полушпагат (дев). (32) | Комплекс УГГ. Стойка на голове и руках (юн). Мост из положения стоя (дев). Акробатическое соединение. |  |  |
| 33-34 | Основы знаний. Акробатика. Равновесие. Лазание. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. ОРУ. Полоса препятствий. Стойка на голове и руках (юн). Мост из положения стоя (дев). Акробатическое соединение из 5 элементов. Шаги «польки» на бревне. Шаги со взмахом ног и хлопками (дев). Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.Уметь:-выполнять стойку на голове и руках (юн);-выполнять мост из положения стоя (дев);-выполнять лазание по канату в два приёма на максимальную высоту (юн);-выполнять шаги со взмахом ног и хлопками (дев). | Контрольное упражнение: стойка на голове и руках (юн). Мост из положения стоя (дев). (33).Лазание по канату в два приёма (юн). Шаги со взмахом ног и хлопками (дев). (34)- | Комплекс УГГ. Акробатическое соединение. |  |  |
| 35-36 |  | Основы знаний. Акробатика. Упражнения на перекладине и брусьях. Лазание. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. ОРУ. Акробатическое соединение из 5 элементов. Переворот в упор толчком двух. Вис на подколенках-опускание в упор присев. (юн). Прыжок в упор и опускание в упор присев (дев). Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.Уметь:-выполнять акробатическое соединение из 5 элементов;-выполнять лазание по канату в три приёма (юн). | Контрольное упражнение: акробатическое соединение из 5 элементов. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 37-39 | Основы знаний. Акробатика. Упражнения на перекладине и брусьях. Лазание. | 3 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. ОРУ. Переворот в упор толчком двух. Вис на подколенках-опускание в упор присев. Из упора перемах одной в упор верхом и обратно(юн). Прыжок в упор и опускание в упор присев. Переворот махом одной и толчком другой в упор (дев). Соединение из 2-3 элементов. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.Уметь:-выполнять переворот в упор толчком двух (юн);-выполнять вис на подколенках-опускание в упор присев (юн); -выполнять прыжок в упор и опускание в упор присев (дев). | Контрольное упражнение: переворот в упор толчком двух (юн)(38). Вис на подколенках-опускание в упор присев (юн) (39). Прыжок в упор и опускание в упор присев (дев) (39). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 40-41 | Основы знаний. Акробатика. Упражнения на перекладине и брусьях. Лазание. | 3 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. ОРУ. Переворот в упор толчком двух. Вис на подколенках-опускание в упор присев. Из упора перемах одной в упор верхом и обратно(юн). Прыжок в упор и опускание в упор присев. Переворот махом одной и толчком другой в упор (дев). Соединение из 2-3 элементов. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.Уметь:-выполнять из упора перемах одной в упор верхом и обратно(юн); -выполнять переворот махом одной и толчком другой в упор (дев); -выполнять соединение из 2-3 элементов. | Контрольное упражнение: Из упора перемах одной в упор верхом и обратно(юн). Переворот махом одной и толчком другой в упор (дев). (40). Соединение из 2-3 элементов. (41). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 42-48 | ***Баскетбол (7 часов).*** | Правила игры в баскетбол.  | 7 | Комплексный. | Правила игры в баскетбол. ОРУ. Передачи мяча. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1.5-2м. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения. Штрафные броски. Учебная игра. Развитие гибкости и координационных способностей. | Знать:-правила игры в баскетбол.Уметь: -выполнять броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1.5-2м;-выполнять броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения;-выполнять штрафные броски мяча; -осуществлять командную игровую деятельность.  | Контрольное упражнение: Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1.5-2м (44). Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения (46). |  |  |  |
| 49-50 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Подбор инвентаря. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости. | Знать:-Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Уметь:-уметь пользоваться лыжным инвентарём;-выполнять технику одновременного одношажного хода.  | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 51 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры в волейбол. | 1 | Комплексный. | Техника безопасности и правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками.  | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 52-53 | ***Лыжные гонки.*** | Основы знаний. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости. | Знать:-Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Уметь:-выполнять технику одновременного одношажного хода; - выполнять технику конькового хода. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 54 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. Передачи мяча.  | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками.  | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 55-56 | ***Лыжные гонки.*** | Основы знаний. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение плугом. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение плугом. Лыжные гонки на1 км. Развитие выносливости. | Знать:-Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Уметь:-выполнять технику одновременного одношажного хода; - выполнять технику конькового хода;-выполнять технику торможения «плугом»;-проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью. |  Контрольное упражнение: лыжные гонки на 1 км. Ю:5.30-6.00-7.00 мин.Д:6.00-6.30-7.30мин.(56). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 57 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. Передачи мяча.  | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование передач мяча над собой двумя руками. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками.  | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 58-59 | ***Лыжные гонки.*** | Основы знаний. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение плугом. Поворот плугом. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение плугом. Поворот плугом. Прохождение дистанции до2 км. Развитие выносливости. | Знать:-Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Уметь:-выполнять технику одновременного одношажного хода; - выполнять технику конькового хода;-выполнять технику торможения «плугом»;-выполнять поворот «плугом». | Контрольное упражнение: Одновременный одношажный ход (58). Коньковый ход (59).  | Комплекс УГГ. |  |  |
| 60 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. Передачи мяча.  | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование передач мяча над собой двумя руками. Передачи мяча в парах через сетку. Развитие координационных способностей. | Знать:- правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками;-выполнять передачи мяча через сетку в парах.  | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 61-62 | ***Лыжные гонки.*** | Основы знаний. Лыжные ходы. Торможение плугом. Поворот плугом. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение плугом. Поворот плугом. Лыжные гонки на дистанцию 2км. Развитие выносливости. | Знать:-Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Уметь:-выполнять технику лыжных ходов;-выполнять технику торможения «плугом»;-выполнять поворот «плугом»;-проходить дистанцию 2 км с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение: лыжные гонки на 2км Ю:12.00-12.30-13.30мин; Д:13.20-13.45-14.20мин (62). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 63 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. Передачи мяча.  | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование передач мяча над собой двумя руками. Передачи мяча в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах. Развитие координационных способностей. | Знать:- правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять верхнюю передачу мяча над собой двумя руками максимальное количество раз;-выполнять передачи мяча через сетку в парах;-выполнять встречные передачи мяча в колоннах.  | Контрольное упражнение передача мяча сверху двумя руками над собой. Ю:20-16-12раз. Д:17-13-9раз. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 64-65 | ***Лыжные гонки.*** | Основы знаний. Лыжные ходы. Торможение плугом. Поворот плугом. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение плугом. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости. | Знать:-Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Уметь:- -выполнять технику торможения «плугом»;-выполнять поворот «плугом». | Контрольное упражнение: торможение плугом (64). Поворот плугом (65).  | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 66 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. Передачи мяча.  | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование передач мяча над собой двумя руками. Передачи мяча в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:- правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять верхнюю передачу мяча над собой двумя руками максимальное количество раз;-выполнять передачи мяча через сетку в парах;-выполнять встречные передачи мяча в колоннах.  | Контрольное упражнение передача мяча снизу двумя руками над собой Ю:20-16-12раз. Д:17-13-9раз. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 67-68 | ***Лыжные гонки.*** | Основы знаний. Лыжные ходы. Торможение плугом. Поворот плугом. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Лыжные гонки на дистанции 3км. Развитие выносливости. | Знать:-Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Уметь:- проходить дистанцию 3 км с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение: лыжные гонки на 3км Ю:16.50-17.40-18.30мин; Д:19.15-20.30-20.00мин.(68)  | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 69 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. Передачи мяча.  | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Чередование передач мяча над собой двумя руками. Передачи мяча в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:- правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять чередование передач мяча сверху и снизу над собой двумя руками максимальное количество раз;-выполнять передачи мяча через сетку в парах;-выполнять встречные передачи мяча в колоннах.  | Контрольное упражнение: передачи мяча сверху-снизу двумя руками над собой. Ю:20-16-12раз. Д:17-13-9раз. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 70-71 | ***Лыжные гонки.*** | Основы знаний. Лыжные ходы. Торможение плугом. Поворот плугом. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км. Развитие выносливости. | Знать:-Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Уметь:- проходить дистанцию до 4 км. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 72 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. Передачи мяча. Подача мяча. | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах. Нижняя прямая подача мяча в зону 6. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:- правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять передачи мяча через сетку в парах максимальное количество раз;-выполнять встречные передачи мяча в колоннах.  | Контрольное упражнение передачи мяча в паре через сетку. Ю:22-18-12раз. Д:18-16-10раз.  | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 73-74 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. Передачи мяча. Подача мяча. | 2 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах. Нижняя прямая подача мяча в зону 6. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:- правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять встречные передачи мяча в колоннах максимальное количество раз;-выполнять нижнюю прямую подачу мяча в зону 6.  | Контрольное упражнение: встречные передачи мяча в колоннах М:15-12-8р, Д:12-8-5р (74).  | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 75-77 | Основы знаний. Передачи мяча. Подача мяча. | 3 | Комплексный. |  ОРУ. Нижняя прямая подача мяча в зону 6.Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:-Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:-выполнять нижнюю прямую подачу мяча в зону 6;-применять полученные знания и двигательные навыки в учебной игре.  | Контрольное упражнение: нижняя прямая подача в зону 6. Ю:3-2-1р. Д:2-1-0р.(75). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 78-81 | ***Лёгкая атлетика (16 часов).*** | Основы знаний. Строй. Прыжки в высоту с разбега. | 4 | Комплексный. | Правила безопасности при беге, прыжках, метаниях. Перестроение в 2 и 4 шеренги и колонны на месте и в движении. ОРУ. Равномерный бег 3-4 минуты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Низкий старт с преследованием. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Знать:- правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.Уметь:-перестраиваться в 2 и 4 шеренги и колонны на месте и в движении;-выполнять прыжки в высоту с разбега изученным способом. | Текущий. | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 82-83 | Основы знаний. Строй. Прыжки в высоту с разбега. | 2 | Комплексный. | Правила безопасности при беге, прыжках, метаниях. Перестроение в 2 и 4 шеренги и колонны на месте и в движении. ОРУ. Равномерный бег 4 минуты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Низкий старт с преследованием. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Знать:- правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.Уметь:-перестраиваться в 2 и 4 шеренги и колонны на месте и в движении;-выполнять прыжки в высоту с разбега изученным способом на максимальный результат. | Контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега Ю:120-115-110см. Д:105-100-95см (83). | Комплекс УГГ. Бег 30м. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 84-85 |  | Основы знаний. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 5 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:- правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.Уметь:-выполнять бег на 30 м с максимальной скоростью;- выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Тестирование в беге на 30м. М.4.9-5.1-5.5сек.Д.5.1-5.4-5.8сек.(84), в прыжках в длину с места М:190-185-180см;Д:175-168-160см (85). | Комплекс УГГ. Бег 60 м. |  |  |
| 86-87 | Основы знаний. Спринтерский бег. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 5-6 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:- правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.Уметь:-выполнять бег на 60 м с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение: бег на 60 м М:8.8-9.7-10.5сек, Д:9.7-10.2-10.7сек. (87). | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 88-90 | Основы знаний. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 3 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег от 2 до 6 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 300 м (дев). Бег 500 м (юн). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность способом из-за спины через плечо с разбега. Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств. | Знать:- правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.Уметь:-выполнять бег на 300 м и 500 м с максимальной скоростью;-выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;-выполнять метание мяча на дальность способом из-за спины через плечо с разбега. | Контрольное упражнение бег 300м Д:1.01-1.05-1.12 мин; бег 500 м Ю:1.40-1.50-2.00 мин (90).  | Комплекс УГГ.  |  |  |
| 91-93 | Основы знаний. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 3 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 6-7 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность способом из-за спины через плечо с разбега. Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств. | Знать:- правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.Уметь:-выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальное расстояние;-выполнять метание мяча на дальность способом из-за спины через плечо с разбега на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега Ю:410-380-330см; Д:360-310-270 см (92); метание мяча на дальность. Ю:38-32-28м. Д:26-19-16м(93).  | Комплекс УГГ. Челночный бег 4\*9 м.  |  |  |
| 94-95 |  | Основы знаний. Кроссовая подготовка. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 7 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кросс 2 км. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. | Знать:- правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.Уметь:-пробегать кросс 2 км за минимальное время;-выполнять челночный бег 4\*9 м с максимальной скоростью. | Контрольное упражнение: бег 2 км Ю:9.20-10.00-11.40мин; Д:10.50-11.40-13.20 мин (95). | Поднимание туловища. Тест на гибкость.Прыжки через скакалку за 1 мин.Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 96-103 | ***Мини-футбол (8 часов).*** | Основы знаний. Правила игры в мини-футбол. Тестирование. | 8 | Комплексный. | Двигательный режим во время каникул. Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника передвижений. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением противника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, координации движений. | Знать:-двигательный режим во время каникул;- правила игры в мини-футбол.Уметь:-выполнять поднимание туловища за 1мин максимальное количество раз; -выполнять тест на гибкость;--выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз;--выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь на максимальное расстояние;-выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз.  | Тестирование: Поднимание туловища. М:50-45-35р. Д.:35-28-20р.(96). Тест на гибкость. М.:+11+9+6 см. Д.:+18+14+11см(97).Прыжки через скакалку. М.115-108-100 р.;Д.:125-118-110 р.(98).Метание мяча весом 1 кг. М:695-530-430см.; Д.:545-445-385см.(99). Подтягивание. М.:9-7-5р.; Д.:14-11-9р. (100). | Комплекс УГГ.  |  |  |